

نبيل إبراهيم غالى

# التتويج المظناطيسي









التنوير افغانستان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
قَامَتْ الرُّسُودُ فِيهِدَ هَبْ حُجَّتَهُ وَأَمَّا  
مَسَائِدُهَا فَمَسَائِدُهَا فِيهِدُهَا فِيهِدُهَا  
مَسَائِدُهَا فِيهِدُهَا فِيهِدُهَا

## شارع الأمين

طبع • نشر • توزيع

القاهرة : ١٠ شارع بستان الدكة من  
شارع الأنقى ( مطابع سجل العرب )  
تليفون : ٥٩٣٢٧٠٦  
ص. ب : ١٣١٥ المستمبة ١١٥١١  
المنصورة : ٨ شارع أبو العباس  
( خلف المعهد البريطاني ) المنصورة  
تليفون / فاكس : ٣٤٧٣٦٩١  
١ شارع سوهاج من شارع الزقازيق  
( خلف نقابة سيد درويش ) الهرم  
ص. ب : ١٧٠٢ المستمبة ١١٥١١

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة  
لناشر ولا يجوز إعادة طبع أو اقتباس  
جزء منه بدون إذن كتابي من الناشر .

الطبعة الأولى

١٤١٧ هـ - ١٩٩٧ م

رقم الإيداع ١١٦١٤ / ١٩٩٦

ISBN

977-279-096-3

نبيل إبراهيم غالى

# التنوير المفسر





# الفهرس

الصفحة	الموضوع
١٣	لحة تاريخية ..... التويم التجريبي :
١٥	عوامل التأثير - طريقة عملها - التدريب عليها ..... تدريب المتوم :
١٦	- النظر .....
١٩	- الكلمة .....
٢١	- الحركة .....
٢٥	- الفكرة .....
٢٩	- الوسائل الميكانيكية ..... اختيار الوسيط :
٣١	كيف تتعرف على الأشخاص سريعى التأثير .....
٣١	- بالملاحظة .....
٣٢	- بالتأثير المغناطيسى .....
٣٣	- بالإيحاء .....
٣٥	- بالنظر .....

الموضوع	الصفحة
- بارتخاء الأعصاب .....	٣٥
- باستخدام مغناطيس .....	٣٥
التنويم العملى : التأثير فى حالة اليقظة .....	٣٦
- اضطراب الحركة .....	٣٨
- التأثير فى حالة اليقظة .....	٣٨
- الحركة فى التنويم المغناطيسى .....	٣٩
- السقوط للخلف .....	٤٠
- السقوط للخلف بالإيحاء الشفهى .....	٤٠
- السقوط للخلف بقوة التأثير .....	٤٢
- السقوط للأمام بالإيحاء الشفهى وقوة التأثير .....	٤٢
- السقوط للأمام بالتأثير فقط .....	٤٣
- كيفية الإسقاط لليمين واليسار .....	٤٣
- كيف تجبره على التقدم للأمام .....	٤٤
- كيف تجبره على الرجوع للخلف .....	٤٤
- كيف يفتح ويغلق فمه .....	٤٥
- كيف يخرج لسانه .....	٤٥
- كيف يبعد أصابعه عن بعضها .....	٤٥



- كيف يضم أصابعه ..... ٤٥
- كيف يفتح يده ..... ٤٦
- كيف تجبره على ترك شيء ..... ٤٦
- كيف تمنع سقوط أى شيء منه ..... ٤٦
- كيف يقرب يديه ..... ٤٧
- كيف تجعل الوسيط يصفق ..... ٤٧
- كيف تجعل الوسيط يدير ذراعه ..... ٤٩
- كيف تمنعه من فتح عينيه ..... ٤٩
- كيف تجعله يجلس ..... ٥٠
- منعه من الجلوس ..... ٥٠
- كيف تجبره على الوقوف ..... ٥١

### إيهاء الحركة وإيهاء المحاكاة :

- منعه من ثنى الذراعين ..... ٥٢
- كيف تجعل ساقه يتصلبان ..... ٥٣
- كيف تجعله يعرج ..... ٥٣
- كيف يخفض ذراعيه ..... ٥٤

الصفحة	الموضوع
٥٤	- منعه من رفع ذراعيه .....
٥٤	- إزمه بوضع يديه متقاطعين .....
٥٥	- إزمه بلصق يده على المنضدة .....
٥٥	- إزمه بلصق يده ويفصلها .....
٥٦	- منعه من الاقتراب منك .....
٥٨	- إزمه بمتابعتك .....
٥٨	- إزمه بالاقتراب منك .....
٥٩	- إزمه بالدوران حول المنضدة .....
٥٩	- إزمه بتسليمك شيء ما .....

### اضطرابات الحواس :

٦٢	- حاسة التذوق .....
٦٢	- إلغاء حاسة التذوق .....
٦٣	- حاسة الشم .....
٦٣	- إلغاء حاسة الشم .....
٦٣	- الخلط بين الروائح .....
٦٤	- حاسة النظر .....

الصفحة	الموضوع
٦٦	- حاسة السمع .....
٦٦	- إلغاء حاسة السمع .....
٦٨	- حاسة اللمس والإيحاء بها .....
٦٨	- إلغاء اللمس وإحماؤها .....

### النوم المغناطيسى :

٧٠	- طريقة التنويم المزدوجة .....
٧١	- التنويم تحت تأثير الإيحاء الصوتى .....
٧٢	- التنويم بالتأثير المستمر على السمع .....
٧٢	- التنويم بالضغط على مواضع التنويم فى الجسم .....
٧٣	- التنويم بالتأثير على حاسة الشم .....
٧٣	- استبدال النوم الطبيعى بالنوم المغناطيسى .....

### التنويم عن بعد :

٧٨	- إبطال حالة النوم والاستيقاظ .....
٧٩	- كيف تجعل الوسيط النائم يرد على أسئلتك .....
٨١	- الإيحاء بتنفيذ أمر بعد الاستيقاظ .....

## حالة التصلب والتخشب :

- ٨٢ ..... كيف نحصل عليها -  
 ٨٤ ..... كيف ننهي هذه الحالة -

## التخدير المغناطيسي :

- ٨٦ ..... كيف نخدر مغناطيسياً -  
 ٨٧ ..... كيف نبطل التخدير -  
 ٨٧ ..... نقل الأفكار -

٨٩ ..... ٢٧ طريقة تجريبية للتنويم

- ١١١ ..... طريقة الإيقاظ -  
 ١١٣ ..... تنويه هام -

١١٤ ..... غرائب وطرائف التنويم المغناطيسي

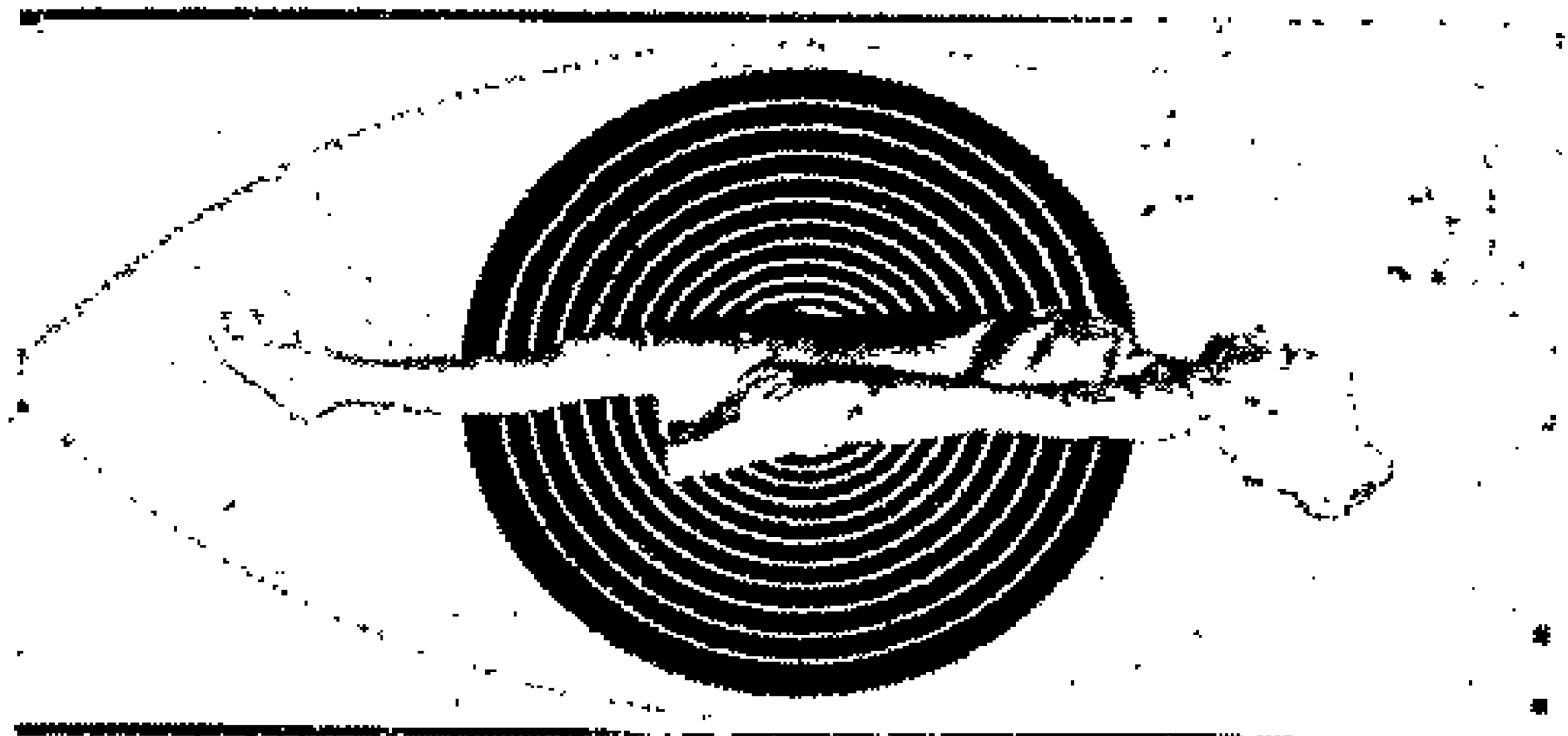
١٢٠ ..... تحقيق عن التنويم المغناطيسي من مجلة L'EXPRESS



## مقدمة

هدف هذا الكتاب عزيزي القارئ هو تبسيط وتوضيح هذا العلم الغامض . لندرة الكتابة فيه بالعربية ، وجعله في متناول يدك بطريقة علمية وعملية مبسطة .  
فيه تجد أهم الأسس والمبادئ لعلم التنويم المغناطيسي .

نبيل غالي



## لمحة تاريخية

فى النصف الأخير من القرن الثامن عشر اكتشف القس  
الفرنسى Lenoble طريقة لعلاج بعض الأمراض وذلك بتدليك  
الأجزاء المصابة بقطعة معدنية ممغنطة . وتم بذلك شفاء العديد  
من الأمراض .

وأعقبه مسمر Franz Mesmer وهو طبيب ألماني الأصل ولد  
فى IZHANG على ضفاف بحيرة Constance (١٧٣٤-١٨١٥)  
- والذي استبدل المعدن المغناطيسى بأصابعه التى كان يمر بها  
فوق مواضع الألم . وأسس نظرية المغناطيسية الحيوانية المسماة  
المسميرية . وكان قد درس فى الجامعات علوم اللاهوت  
والفلسفة والطب . وتعرف عن طريق أحد الرهبان على طريقة  
العلاج بالمغناطيس ومارسها جماعياً بنجاح بمصاحبة آلة  
موسيقية ولاحظ أثناءها أنهم يغلب عليهم النوم - وأرجع  
ذلك إلى انتقال قوة مغناطيسية من جسمه إليهم عن طريق

أصابه . . وهذا خطأ علمي . . لكنه أدى إلى اكتشاف حقائق علمية أساسية لعلم « التنويم المغناطيسي » وقد يكون مسمرا أول من وضع هذه التسمية الخاطئة والتي مازالت شائعة حتى الآن . وتبعه الطبيب الإنجليزي Braid وتبعه العالم Charcot في مصحة Salpêtrière وعلاج الهستيريا .

ثم تبعهم الطبيب Liébault والأستاذ Bernheim في دراسة علمية للتنويم وتعترف أبحاثهم بمدرسة Nancy التي تؤكد أن « كل فكرة تكون قوة تسعى لإحداث تأثير في الجسم أو النفس » .





## التنويم التجريبي

بلا أى تدريب خاص ، يمكنك الحصول على جميع مراحل التنويم ما دمت وفقت فى اختيار أشخاص التجربة ممن لديهم حساسية طبيعية للتأثر . وإن أردت إحداث هذه الظواهر بطريقة أسهل وأسرع فمن الأفضل واللازم ممارسة بعض التدريبات اليومية لتطوير بعض عناصر التأثير . وفى هذا المجال يلزمنا التركيز على نقطتين :

١ - تدريب المنسوم .

٢ - اختيار الوسيط .

### ( المنسوم )

تنطبق هذه التسمية على الرجال والنساء ، الشباب والشابات . فيمكن للجميع استخدام التنويم بتطبيقاته المتعددة . وهذا لا يتطلب أية مواهب فائقة للطبيعة .. لكن يتطلب تطويع قوى طبيعية كامنة يجعلها الكثيرون ولكن يمتلكها الكل .



## تدريب المنسوم

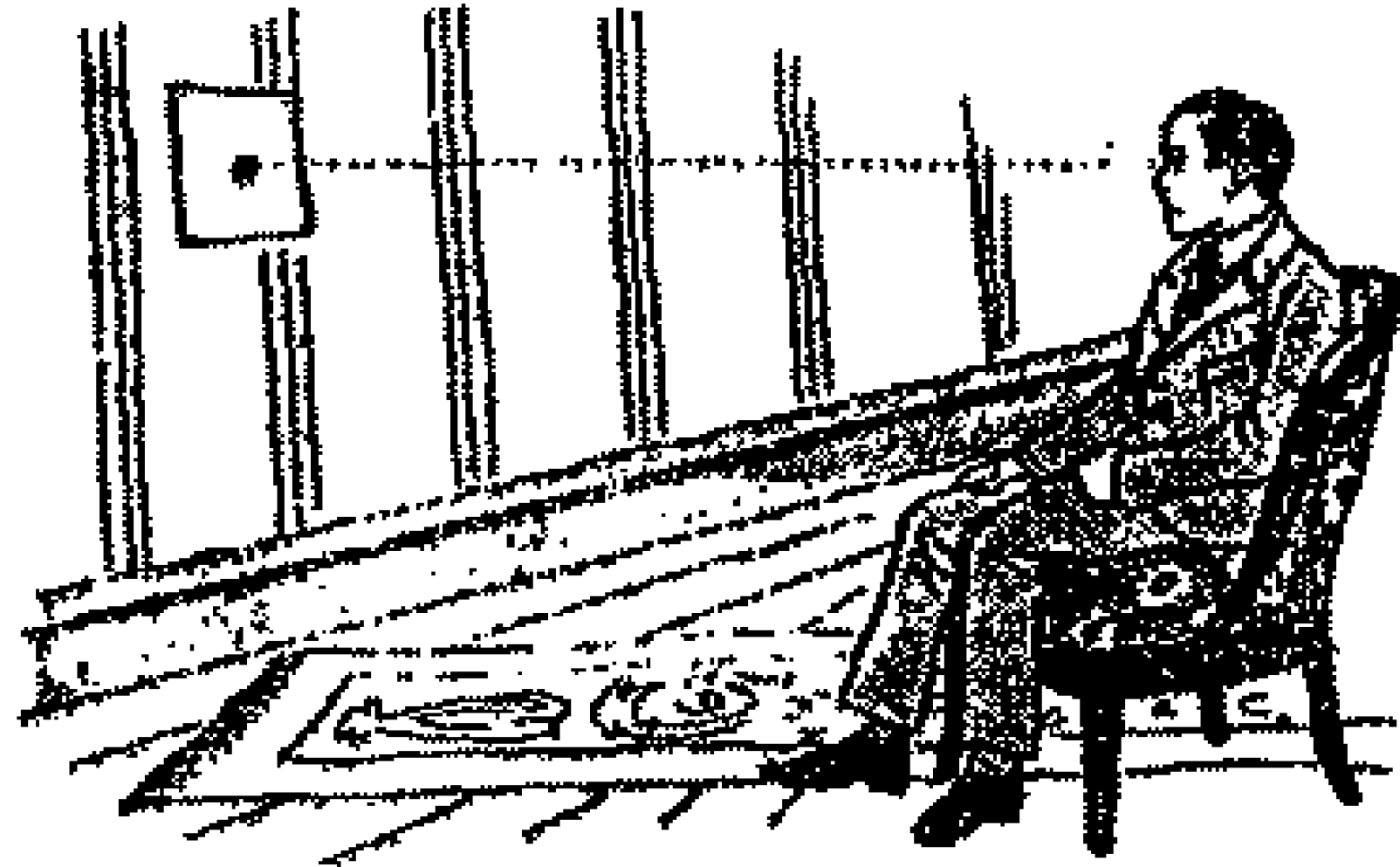
عناصر التأثير المغناطيسى - طريقة عملها والتدريب عليها .  
هناك أربعة عناصر هامة فى التأثير المغناطيسى يجب  
التدريب عليها جيداً .

١ - النظر . ٢ - الكلمة .

٣ - الحركة . ٤ - الفكر .

للتغلب على مقاومة الأشخاص ذوى المقاومة للتنويم .  
ولتنويع التدريب وللإسراع بنجاح التجارب بلا تعب . نلجأ  
فى بعض الأحيان إلى أجهزة خاصة أو آلات ميكانيكية - هذه  
العناصر الخاصة بالتأثير المغناطيسى يمكن اللجوء إلى  
استخدامها متفردة أو مجتمعة بطرق مختلفة تبعاً للحالة .

١ - النظر : عندما نحدد النظر فى عيون الشخص  
القابل للتنويم بسهولة وعندما نطيل النظر ينتهى بنا الأمر إلى  
شل إرادة هذا الشخص . . نحدث لديه حالة خاصة تعرف  
باسم ( الإفتتان ) . . فى هذه الحالة ندفع « الوسيط » إلى  
تصديق كل ما نقوله له وتنفيذ الأوامر الصادرة له .



التدريب على تثبيت النظر على نقطة في ورقة معلقة على الحائط  
أو في المرأة بين العمان أعلى الأذن

نصل إلى هذه الحالة بطريقة أسهل إذا تفردس المنوم محدقاً بين العينان أعلى الأنف . ولكي يحدث النظر أقوى تأثير له يجب ألا يرمش للمنوم جفن أو يغمز بالعين أثناء التحديق . ويجب كذلك على المنوم أن يحتفظ بعيناه مفتوحتان دون تحويل النظر ولو للحظة عن نقطة التركيز . وكى نصل إلى هذه المرحلة ، يكفي أن تتدرب لمدة حوالى ربع ساعة يومياً على تثبيت النظر إلى نقطة معينة دون غمز أو تحويل للنظر عن هذه النقطة . أما إذا أصاب عيننا الحرقان أو امتلأت بالدموع فيمكننا فى لمح البصر إغلاق وفتح العينان ونستكمل التدريب .

ومع تكرار هذا التدريب يصبح من السهل علينا إبقاء العينان مفتوحتان . وتقل بعد ذلك حاجتنا تدريجياً إلى إغلاق العينين . أما الفقير الهندى فكان ينظر إلى كرة كريستال أو زجاج ليصل إلى تثبيت النظر المتواصل دون أن يرمش له جفن . وهذه الوسيلة ناجحة جداً . ويمكننا التدريب على هذا التمرين فى حياتنا اليومية العادية بتركيز البصر أعلا أنف



الشخص الذى نخاطبه . وكان القدماء يعرفون هذه الخاصية التى للنظر بالخبرة والتجربة . ونجد فى الحيوانات مثلاً حياً على قوة النظرة كما فى حالة الشعيان وفرائسه من الطيور . كذلك قدرة بعض الجوارح على السيطرة بالنظر على فرائسها حتى لو كانت من الحيوانات المتوحشة فتستسلم خاضعة طائعة مختارة .

٢ - **الكلمة** : عن طريق الكلام يمكن للمنوم أن يتسلل إلى عقل الوسيط ويزرع فيه الفكرة المطلوبة وتمثل الكلمة العنصر العملى القوى للإيحاء والإيحاء هو فرض فكرة ما على شخص سواء بالكلمة أو بالكتابة أو بالحركة أو بأحد الحواس ويمكن أن تكون فكرة حركية أو حسية أو عمل يطلب تنفيذه - وسنوضح أولاً الفكرة المفروضة من المنوم على الوسيط بالكلام فقط (وهو الإيحاء الشفاهى) ويمكننا اعتبار أية فكرة تُعرض على أى شخص هى نوع من الإيحاء . ولكن الشخص فى حالته الطبيعية من اليقظة يمكنه أن يختار بكامل حريته الأفكار التى توافقه ويرفض ما لا يوافق . وعلى ذلك يمكننا أن نسمى

الإيحاء في الحالة الأخيرة إيحاء بسيط ، أما الخصائص المميزة للإيحاء المغناطيسى فهي عدم قدرة الوسيط أو الشخص الذى تم تنويمه على مقاومة الفكرة مقاومة ذات فعالية واضطراره مجبراً على قبولها والخضوع لها أيضاً .

والتكرار والإلحاح فى الإيحاء الشفاهى هو قوة حقيقية فى التنويم المغناطيسى . فإن عَرَضُ المنوم للفكرة أمام الوسيط عدة مرات . لها من النتائج ليس فقط اعتناق الفكرة ولكن تنفيذها أيضاً إذا كان للمنوم مطلق السلطان على إرادة الوسيط . هذا السلطان يتأتى سواء بالنظر كما بينا سابقاً أو بالحركة أو بالفكر كما سنبين فيما بعد .

وسلطان الكلمة يمكن أن ننميه عن طريق استخدام عنصرين :

( أ ) إختيار الكلمات .

( ب ) طريقة الكلام .

فى الأولى يكفى أن نختار من الكلمات ما يناسب ذكاء وثقافة الوسيط بحيث يفهمها جيداً . أما طريقة الكلام فيهمنا

أن نعبر عن الفكرة بصوت ملؤه الثقة والإقناع والأمان .  
وهكذا تكون الفكرة التي نريدها قاطعة ويقتنع الوسيط ويطاع  
المنوم وفن الإيحاء يكتسب بالخبرة والمران . يمكنك أن تتدرب  
على الإيحاء لمدة ربع ساعة يوميًا . بتكرار بعض أمثلة الإيحاء  
المقترحة في هذا الكتاب بصوت مرتفع ووتيرة واثقة . أثناء  
هذا التدريب حاول أن تجعل عينك مفتوحتان على اتساعهما  
دون أن يرمش لك جفن مفترضًا وجود وسيط أمامك وأنت  
نجاحت في إحداث الإيحاء المطلوب .

وهكذا تحصل على قدرة حقيقية وتعد نفسك للنجاح في  
محاولات التنويم العملى .

٣ - **المسوكية** : على غرار الحرارة المشعة من الجسم  
الإنسانى تشع قوة أخرى هى القوة المغناطيسية وهى قوة أنكر  
وجودها بعض العلماء وأيد وجودها الكثير من العلماء . وهى  
تشع من اليدين اللتين يمكن مقارنتهما بقطبي المغناطيس الذى  
يحدث جاذبية وتنافر للأشخاص الخاضعين للإختبار وعن  
طريق (إمرار) اليد فى اتجاه معين أو وضع اليد فوق رأس

الوسيط . تحدث لديه حالة خاصة وظواهر خاصة لا تأتي  
بتشيت النظر ولا بالإيحاء الشفاهى . والأشخاص من الجنسين  
الذين لديهم هذه الخاصية المؤثرة فى التنويم يمكنهم تسميتها  
بالمران على العديد من الأشخاص لتعطى نتائج إيجابية  
سريعة .

### نتائج المغناطيسية

إذا وضعنا راحتي الكفين على عظمتي اللوح فى ظهر  
الوسيط وتركناهما متلامسين معهما لمدة دقيقتين أو ثلاثة ، فإن  
الوسيط ذو الحساسية يشعر بحرارة تسرى فى جسده وثقلاً فى  
رأسه . وإن كان على الحساسية تثقل أجفانه ويداعبه النعاس .  
والكثيرون يشعرون بقشعريرة وشد عضلى فى الساقين  
والحساس بالبرودة واهتزازات عصبية ورجفة فى العضلات  
شبيهة بالمس الكهربائى . وعندما نسحب اليدين للخلف أفقياً  
ببطء ينسحب الوسيط للخلف متقهقراً متابعاً يد المنوم  
ولا يستطيع أن يكف عن ذلك إن كان من ذوى الحساسية  
العالية . يمكن بعد ذلك تكرار التجربة بوضع اليدين على بعد



١٠ سنتيمتر أو ١٥ أو ٣٠ سم وسيشعر الوسيط بالإنجذاب للخلف ويمكن أيضاً أن يتم ذلك على بعد أكثر من ذلك وقليل من الوسطاء سيشعرون بهذا التأثير من وراء الحواجز كالأبواب أو الحوائط . وكبداية حاول إجراء هذه التجارب على أطفال لأن التأثير عليهم سريع وحساسيتهم عالية . ومع تكرار تلك المحاولات ستتضاعف قدرتك ويمكنك التأثير بعد ذلك على من هم أقل تأثراً . وستصل في فترة زمنية وجيزة إلى إحداث التأثير المطلوب على غالبية الأشخاص الذين تختبرهم .

يمكنك أن تقتنع ببساطة وواقعية وحقيقة المغناطيسية إذا طلبت من صديق لك أن يضع راحتي يديه على عظمتي اللوح في ظهرك في وضع الوقوف ويكون جسمك مرتخياً . ستشعر بهذه القوة تجذبك للخلف حال سحب يديه وبالطبع يمكنك أن تماسك وتتقوى لكنها تجذبك رغماً عنك لو كنت من النوع عالي الحساسية وتفشل محاولة مقاومتها .



اختبار السقوط للخلف

### كيف تمنح عنصر المغناطيسية

بإجراء التجربة السابقة على عدد كبير من الأشخاص وبالذات الأطفال بنات أو أولاد . تجربة الجذب للمخلف تساعد على اكتساب مغناطيسية قوية .

### تمرير اليدين

في كل التجارب ينصح باستعمال التمرير - للحصول على التأثير يكون التمرير من أعلا إلى أسفل ، ولمحو التأثير يكون التمرير من أسفل إلى أعلا أما التمرير المتلامس فيتم بملامسة يد المنوم للوسيط و ، إن كان التمرير من بعد ١ - ٥ سنتيمتر يسمى تمرير عن بعد .

٤ - **الفكر** : ثبت علمياً أنه يمكن الإيحاء الذهني بالأفكار عن بعد (التليثاى) ، هذا وارد أيضاً في علم التنويم المغناطيسى - يكفي أن يملأ المنوم إرادياً بدون كلام الفكرة على الوسيط . ويتم ذلك بتركيز المنوم المستمر على الفكرة بل وحتى على الحركة ذهنياً وإرادياً .

وكمثال عملي كما بينا سابقاً . إذا وضعت راحتي الكف على ظهر الوسيط على عظمتي اللوح لكي تتعرف على نوعية الشخص وإن كان قابلاً للتأثر من عدمه فعند سحب يديك للمخلف فكر بتركيز شديد أنه سيتبع يدك - اسحب يديك للمخلف كأنهما ملتصقتان به وافعل هكذا في جميع التجارب . والتركيز الذهني هو أيضاً الأساس للتنويم الذاتي الذي يسمح للشخص ذاته الاستفادة من الإيحاء المغناطيسي . بالتركيز على فكرة معينة ثابتة . يمكننا بالتدريب التالي أن نتوصل إلى ذلك . نوحى إلى أنفسنا « أنا بصحة جيدة » مثلاً . درب نفسك بتكرار ألفاظ هذه الفكرة ذهنياً بتركيز شديد لمدة دقيقتين كبداية . ثم تزداد إلى ربع ساعة ثم إلى نصف ساعة . ومع الإصرار يومياً على هذا التدريب ستصل حتماً إلى درجة التركيز المطلوبة دون أي مجهود . من الأفضل أن تتدرب على هذا التركيز وعينك مغمضتان مرة وأخرى وعينك مفتوحتان على اتساعهما دون أن ترمش . هذه الفكرة اخترناها كمثال . ولكن يمكنك أن تتدرب على أي فكرة أخرى . كما أثبتت

التجارب أن الأفكار لها تأثير شديد على الجسم الإنسانى  
فبالتركيز على هذه الفكرة يمكنك الاستفادة عملياً أما  
الأشخاص قليلي التركيز وذوى الفكر المشتت فيمكنهم تكرار  
كلمات هذه الفكرة بصوت مرتفع فى موضوع الإيحاء  
الذاتى لمنع تجوال الأفكار أو تشتتها فى مواضيع أخرى . ثم  
يتدربون بصوت منخفض حتى الوصول إلى التركيز الذهني  
بدون كلام .



إمرار اليدين من أعلى إلى أسفل

## ملخص موجز

يمكن أن يبدو تدريب المنوم شيئاً صعباً ومعقداً . فى الواقع هو سهل جداً سنلخصه فى الآتى :

١ - النظر : لمدة ربع ساعة يومياً ، ثبت النظر إلى نقطة معينة مع محاولة عدم الرمش .

٢ - الكلمة : لمدة ربع ساعة يومياً ؟ درب نفسك على إعطاء إيهاءات بالحديث على وتيرة مليئة بالقدرة على الإقناع مع افتراض أن أمامك شخص يجب أن يطيع أوامرك .

٣ - الحركة : حاول أن تجرب مع أشخاص كثيرين محاولة الجذب للخلف بوضع يديك على عظمى اللوح أولاً بالسلامس . ثانياً على بعد . إن لم تستطع إجراء التجربة على أشخاص يمكن إجراؤها على ورقة عريضة معلقة بخيط على الحائط أو على نفسك فى المرآة .

٤ - الفكر : لمدة ربع ساعة يومياً ركز كل فكر وانتباهك على فكرة واحدة محددة .

## اختيار الوسيط

نعنى بتسمية « وسيط » الأشخاص الذين لديهم تأثير بالتنويم والإيحاء مهما كان سنهم أو جنسهم أو شخصيتهم ومزاجهم . وفى الحالات التى تبدى مقاومة يكفى تكرار المحاولات أو اللجوء إلى وسائل أخرى سنشرحها فيما بعد . ومن الجدير بالملاحظة أنه فى زمن محدد لا يتساوى جميع الوسطاء فى سرعة التأثير بالوسائل العادية . والبعض منهم يبدو مستعصياً للوهلة الأولى . وبعضهم لا يبدو منهم أية مقاومة والبعض يصل سريعاً إلى مرحلة النوم العميق جداً . وهؤلاء هم الذين يجب على المبتدئ فى التنويم إجراء محاولات عليهم وإذا قام بالعديد من المحاولات الناجحة على مثل هؤلاء الأشخاص يصبح شخصية منومة فعالة ، ويمكنه بعد ذلك التأثير على ذوى المقاومة أيضاً . ومن المهم للمبتدئ جداً أن يجرى محاولات على الوسطاء سريعى التأثير . واختيار السن والتنوع له أهمية كبرى . فكل الأطفال من سن الإدراك يمكن تنويمهم بسهولة من ٨ - ١٥ سنة يليهم من ١٥ - ٣٠ يرتفع العدد قليلاً . ما يلى ذلك السن تقل لديهم القابلية لكن



يزداد بعد سن الستين - وتزداد القابلية لدى الفتيات والسيدات  
عنهم فى الرجال .

## كيفية التعرف على الأشخاص

### سريعى التأثير

١ - بالملاحظة : ذوى الميل الطبيعى للنوم - من يحلمون  
بصوت مرتفع ولديهم اضطرابات أثناء النوم دون أن يستيقظوا  
لديهم قابلية كبيرة للتأثر المغناطيسى - من يعرفون كثيراً - من  
يرمشون بالجفون - المصابون بالحول - المصابون برعشة أو  
رجفة - العصبيون - المصابون بالأنيميا - والأشخاص الذين  
يحولون أنظارهم إلى جهة أخرى حينما نحدد فى أعينهم  
والأشخاص الخجولين وسريعى التأثير والاضطراب هم عناصر  
ممتازة فى التجربة - لاحظ قدماء المنومون منذ زمن طويل أو  
ذوى الحساسية الخاصة يفضلون اللون الأزرق ولهم نفور من  
اللون الأصفر . يشعرون أنهم على راحتهم لو اتجهوا  
بوجوههم نحو الشمال أو الغرب وأنهم لا يستطيعون النوم  
على الجهة اليسرى ويتضايقون من الزحام . ويحتاجهم شعور

بالحزن الدفين إذا سمعوا صوت رنين الأجراس . هذه ملاحظات سليمة لكن غير موضوعية من الناحية العملية .  
فيما يلي وسيلة أكثر إيجابية لأنها تبين بطريقة قاطعة درجة تأثير الأشخاص الخاضعين للتجريب .

٢ - بالتأثير المغناطيسى : أحد أفضل الوسائل وأجودها هي وضع راحتي الكفين على عظمتي لوح الكتف . فجميع الأشخاص الذين يشعرون بنوع من الحرارة وثقل في الرأس ويتجذبون للخلف حينما يبعد المنوم يديه هم أشخاص تنجح معهم تجربة التنويم بلا جدال . ويضيف أحد أساتذة التنويم طريقة أخرى هي : « دع الشخص المطلوب فحصه واقفاً مضموم القدمين ويداه بجانبه ناظراً إلى الأفق . في هذا الوضع يصعب عليه أن يكون له رد فعل مقاوم ، لا تقل له ماسوف يحدث لعدم إحداث أى إيهاء ولئلا يحدث هو التأثير الذى تطلبه . ذلك له الكتفين لدقيقة أو اثنين ثم ابعد يدك عن مكان التدليك لمسافة ٢ سنتيمتر أو ثلاثة . ثم اسحب يداك نحوك أو ادفعها للأمام دون أن تلمس الشخص . إذا تبع حركة يديك واتجه إلى الأمام أو للخلف فهذه علامة على إمكان تنويمه .

٣ - بالإيحاء والتأثير المغناطيسي : لتمييز الأشخاص القابلين للتنويم ، يمزج أحد أساتذة التنويم بين الإيحاء والتأثير المغناطيسي فيقول : « أختار أنا شخصاً شاحباً ، عصيباً ، ذو نظرة فيها حماس وأقول له : « أننى أملك فى تكوينى قوة كهربائية تسمح لى بكهرية الأشخاص ذوى البنية الضعيفة ولأثبت لك ذلك أجعله يمسك بكلتا يديه أصبعين من يدى اليمنى وبعد بضع دقائق أسأله إن كان يشعر بشيء ما . فإن كان من ذوى القابلية للتنويم سيقول أنه يشعر بتميل وتخدير للذراعين والجلد . فأسارع بالقول : إضغط على يدى أكثر فأكثر - والآن لا يمكنك أن تترك يدى ! . وإذا قبضت بىدى اليسرى على ساعده ازداد انقباضه العضلى ولا يستطيع أن يفك يديه حتى إذا أمرته . حيثذا أجرى نفخة هواء مع تأكيدى له أن يديه حرة فتذهب عنه فوراً الانقباضة العضلية - هذه التجربة تعطينى الدليل الأكيد أن هذا الشخص قابل للتنويم .



الإغتراب للأمام

٤ - بالتحديق فى شىء لاعم لمدة طويلة : أوصى الشخص المراد اختباره بالتركيز بنظرة على شىء لاعم يبعد عن عيناه من ١٠ - ٢٠ سم - فإن رأى مرور شبه سحابة فى هذه الفترة ودمعت عيناه وارتخت جفونه ، دل ذلك على إمكانية تنويمه من أول جلسة وهذا مؤكد . والأشخاص الحساسين جداً ينامون بمجرد النظر للأشياء اللامعة .

٥ - بارتخاء الجهاز العصبى : أطلب من الشخص المطلوب اختباره أن يرخى عضلات يديه وذراعيه ويضع يديه مرتختان فوق قبضتي يديك ، فإن سحبت يديك فجأة ووجدت أن يديه تماسكتا فى الهواء فإنه صعب التنويم وإن سقطتا فهو سهل التنويم .

٦ - باستخدام المغناطيس : أثبت العلم الحديث تأثر بعض الأشخاص بالمغناطيس أو ببعض عناصر المواد الأخرى . أثبت التجارب أن الأشخاص الذين يتأثرون بالمغناطيس قابلين للتنويم . فإن وضعنا مغناطيس قوى على هيئة خلخال حول معصم الشخص وأحدث لديه بعد فترة وجيزة نوع من الحرارة وتنميل فى الأصابع وتخدير فى الذراع بطنىء يزداد شيئاً فشيئاً . فإن التنويم ينجح معهم . بل أن حالة النوم يمكن أن تأتيهم بهذه التجربة فقط هو وبعض أفراد عائلته .

## التنويم المغناطيسى العملى

### التأثير فى حالة اليقظة

ليس النوم هو المظهر الوحيد للتنويم المغناطيسى ، فيمكن للشخص فى حالة اليقظة أن يتأثر أيضاً مغناطيسياً دون أن ينام ، وهذه التجارب المثيرة السابقة تعدنا للتنويم العميق .  
ولها من الفوائد نزع الخوف من نفس الوسيط تجاه التنويم .  
وهذه المحاولات البسيطة تعد نفس الوسيط إلى محاولات أكثر صعوبة . وإن تتبعنا الطرق السابقة بالترتيب واحدة فواحدة ضاعفنا من فرص نجاحنا . فليس هناك أشخاص مستعصين على التنويم . فقد أثبتت التجارب أنها مسألة تدريب جيد وبعض الوقت للوصول إلى درجة عالية من القدرة على التنويم . ولكن للمبتدئ أن يختار أشخاص سريعى التأثير لتنجح تجربته .



الخبير الإيجاز للخلف لا كشف القابلة للتوم

## الحركة في التنويم الهنناطيسي

### الاستقوط الخلف

أطلب من الشخص المتطوع للتجربة أن يقف متصباً مغمضاً عيناه ، قدماء مضمومتان ويداه إلى جانبيه . أوصه ألا يتصلب وأن يرخي جسمه وأن لا يقاوم إذا شعر أنه ينجذب إلى الخلف واجعله يثق أنه لن يضار وأنت ستسارع بمساندته لئلا يسقط . ولتأكد من اكتمال هذه الشروط ضع يدك على كتفه واسحبه بطريقة خفيفة للخلف . فإن كان مرتخياً تحرك معك وإذا قاوم فهو متصلب القامة .

كمبتدئ في التجارب اختار شخص ليست لديه مقاومة وقف خلفه واضعاً راحتي يديك على عظمتي اللوح لمدة دقيقة قائلاً : « عندما سأسحب يدي ستشعر بقوة ستجذبك للخلف . كن مصراً على هذا الإيحاء وكرره دائماً في ذهنك راغباً من كل قوتك أن ينجذب هذا الشخص بيدك اسحب يدك ببطء وعندما تشعر أن الشخص يتبع حركة يدك ، قل بصوت إيجابي : « أنت تقع . . أنت تقع . . » واسنده لئلا يسقط .



## ملاحظة هامة

الكثير من الأشخاص لديهم تحفظات ضد التنويم سواء لجهلهم به أو لمعرفتهم به معرفة سطحية . ولذلك فللعثور على شخص قابل لإجراء التجربة يحسن عدم الحديث عن التنويم ويمكن أن تقول مثلاً : أن كتاباً حديثاً علمك أن الجسم الإنساني وبالذات اليدين تشعان نوع من القوة تحدث جاذبية لأي شخص يقف في حالة إرتخاء . بهذه الطريقة لن تجد صعوبة في العثور على أشخاص للتجربة . بهذا تمحو الخوف المبهم من نفسية الشخص من كلمة « تنويم » بل وستجعل كل الموجدون يتطوعون لأداء التجربة للتعرف على هذه الظاهرة الجديدة عليهم . بهذه الوسائل الأولية ستتطور مهارتك وستجعل مغناطيسيتك الشخصية أكثر فعالية ويلى ذلك تأكيدك من نجاحك في مجال التنويم

## السقوط للخلف

بعد ذلك قل للشخص أنه يمكنك اجتذابه عن بعد . قرب يديك من كتفيه دون لمس على مسافة بضع سنتيمترات . واطرکہما لمدة دقيقة . ثم اجتذبهما ببطء قائلاً : « ستقع للخلف . . ستقع . . » ابدأ التجربة مع زيادة مسافة يديك عن عظمتی اللوح أكثر فأكثر . بعض الأشخاص يمكن أن ينجذبوا من بعد عدة أمتار .

## السقوط للخلف بالإيماء الشفهي

كل الأشخاص الذين تأثروا بالتجارب الأولى يمكن جذبهم للخلف بواسطة الكلمة فقط .

اجعل الشخص يقف كما في التجربة السابقة وقل له بصوت به نبرة إقناع وثقة : « سأعد حتى ثلاثة فتشعر أنك تنجذب للخلف . . واحد . . اثنين . . ثلاثة . . أنت تقع . . أنت تقع » .



الإجذاب للخلف

## السقوط للخلف بقوة التأثير

دع الشخص يقف يارتخاء ، متصباً ويداه بجانبه وقدماه مضمومتين وقل له : « فكر في أنك ستقع للخلف بمجرد أن أنظر إليك » وخذق النظر بين العينين أعلا الأنف قائلاً : « ستقع للخلف . . ستقع » .

أثناء هذه الإيحاءات تقدم نحوه كما لو كانت تخرج من عينيك قوة قادرة على دفعه للخلف كن مستعداً للإمساك به لئلا يسقط .

## السقوط للأمام بالإيحاء الشخصي

### وقوة التأثير

قف أمام الشخص ويداك على بعد بضع سنتيمترات من عظم الترقوة وقل له : « فكر في أنك تنجذب للأمام عندما أمسح يدي » ستجذبك للأمام . انظر بتركيز بين العينان وقل بإيحاء : « أنت تنجذب للأمام . . ستقع للأمام » .  
اسحب يديك للخلف ببطء مع التركيز على فكرة أن الشخص يجب أن يقع .

## **السقوط للأمام بالإيحاء وقوة التأثير**

حدّق بين عيني الشخص قائلاً : « ستقع للأمام . مع الإلحاح على هذا الإيحاء ، ارجع للخلف كما لو كنت تريد أن تجذب الشخص بنظرك .

## **السقوط للأمام بالتأثير فقط**

يمكن إجراء التجربة السابقة مع التتويع مع عدم النطق بأي كلمات إيحاء أثناء التحديق .

## **كيفية الإسقاط لليمين**

قل للوسيط . . بمجرد أن أنظر إليك تشعر أنك تتجذب لليمين . اترك جسمك ليناً وفكر في أنك ستقع .

انظر له بين العينين وقل : « ستقع إلى اليمين . . ستقع لليمين . . » مع تكرارك لهذا الإيحاء أمل جذعك إلى اليسار قليلاً ( الذي هو يمين الواقف أمامك ) رويداً رويداً جهة اليمين ( التي هي يسار الوسيط ) .

### **كيف تجبره على التقدم للأمام**

قف أمام الوسيط وقل له بלהجة واثقة : « بمجرد أن أنظر إليك لن تفكر إلا في تقدمك للأمام » . أنظر بين العينان قائلاً : « أنت تنجذب للأمام . . أنت تتقدم » مع تكرار هذا الإيحاء عد للخلف ببطء ولا ترفع عينيك عن منطقة بين العينان . في هذه الحالة . . إن كان الوسيط خاضعاً للتأثير سيتبعك أينما ذهبت .

لكي ينقطع عنه تأثيرك انفخ في عينه واضرب بكفيك مصفقاً قائلاً : « كل شيء على ما يرام . . أنت بخير » احذر جيداً أن تتصرف هكذا مع كل الوسطاء لا تدعه ينصرف أبداً إلا بعد محو أي تأثير .

### **إجبار الشفص على الرجوع للخلف**

قل للوسيط مع تركيز نظرك بين عينيه أعلا الأنف فكر جيداً أنك لا تستطيع أن تقف منتصباً بمجرد أن أعد ثلاثة . كرر هذا الإيحاء وعد : واحد . . اثنين . . ثلاثة . ثم أضف : « لن تستطيع الوقوف والاحتفاظ بتوازنك . كرر هذا الإيحاء حتى الحصول على النتيجة المرجوة .

### كيف تجعله يفتح فمه

« فكر جيداً أن فمك سينفتح بمجرد أن أنظر إليك سيفتح قليلاً قليلاً . . أنظر بين العينين محدقاً وأضف : « فمك ينفتح . . هو ينفتح . . » كرر هذا الإيحاء حتى ينفتح فمه تماماً .

### كيف تمنعه من إغلاق فمه

« الأمر الوسيط أن يفتح فمه وأن يفكر في عجزه عن إغلاقه . . أنظر بين عيناه قائلاً بلهجة إيجابية : « فمك يتصلبان . . لا تستطيع إغلاق فمك . . كرر هذا الإيحاء مع اقترابك منه قائلاً بتأكيد : « مستحيل أن تغلق فمك . . حاول ولن تستطيع إن كان شخص خاضعاً للتأثير يستحيل إغلاق الفم » .

### كيف تجعله يضم أصابعه

قل الإيحاء بلامسة أصابعه لبعضها ناظراً إلى أعلا أنفه . . عندما تتلامس قبل له باستحالة انفراجها : « أصابعك تتصلب . . لا تستطيع فتحها » . كرر هذا الإيحاء ، فمهما بذل من جهد فلن يستطيع إبعاد أصابعه .

### **كيف تجعله يفتح يده**

أطلب من الوسيط أن يضم يده . قل له أن يفكر في أن يده ستفتح أنظر بين عيناه وقل له بلهجة إيجابية : « يدك ستفتح . . هي تفتح » . كرر هذا الإيحاء حتى يحدث التأثير المطلوب ويفتح يديه على امتدادها .

### **كيف تجبر الوسيط على ترك شيء**

اجعل الوسيط يمسك شيء ( منديل مثلاً ) أو بين السبابة والإبهام . بتركيز نظرك بين عيناه قل له : « عندما أعد حتى ثلاثة ستفتح يدك . . ستسقط من يدك المنديل » . قل بلهجة إيجابية : ١ . . ٢ . . ٣ . . يدك تفتح . . هي تفتح . كرر هذا الإيحاء . حتى يسقط الشيء من يده . عندما يكون الوسيط خاضعاً للتأثير يمكن أن يعيد التقاط الشيء ولا يمكنه الاحتفاظ به . . يده تفتحان رغماً عنه .

### **كيف تمنع الشخص من ترك الشيء يسقط**

اجعله يمسك عصا وقل له أنه لن يستطيع أن يتركها تسقط . انظر بين عيناه قائلاً : « اقبض على العصا جيداً . . اقبض أكثر . . يدك تتصلب لا يمكنك أن تتركها . كرر هذا الإيحاء ثم أضف مؤكداً . . حاول . . لن تستطيع ترك العصا . مهما كانت محاولاته لن يستطيع ترك العصا .



### **كيف تجعله يقرب يديه**

اجعله يفتح يديه أفقياً . قل له أن يديه متقاربان . بتحديق النظر أعلا الأنف بين العينان القى إليه بهذا الإيحاء « يداك تقتربان . . تقتربان » عندما تبدأ في التقارب استمر في إيحائك له حتى نجاح التجربة .

### **تباعد اليدين**

عكس التجربة السابقة . قل للوسيط أن يلامس بين اليدين مفكراً في أنهما سيتباعدان بتحديق النظر أعلا الأنف وبين العينان قل بإيحاء « يداك ستباعد . . هي تباعد » .  
عندما تباعدان قل له . . يداك لا يمكن أن تتلامس . . مهما حاول تقرب يديه لن يستطيع حتى تطرد عنه التأثير .

### **جعل الوسيط يصفق**

قل للوسيط أن يفتح يدهاء متقابلتين وأن يفكر في التصفيق .  
انظر بين العينان وقل بإيحاء ( يداك تتقاربان وتتباعدان . . ستصفق . . أنت تصفق ) . كرر هذا الإيحاء حتى تلاحظ بداية التصفيق . . أكمل الإيحاء بنبرة ثقة .



- ١ - استراحة السير .      ٢ - استراحة رفع الذراعين .  
 ٣ - استراحة إبعاد اليدين .      ٤ - فقدان النطق الكامل .

## كيف تجعل الوسيط يدير ذراعيه

اجعل الوسيط يضم قبضة يده ويضع يده فوق اليد الأخرى دون تلامس . قل له : « عندما انظر لك ستتحرك يديك . انظر بين العينان وقل بإيحاء : ذراعاك تلتفان » . وهي تلتف عندما يكون الوسيط سريع التأثير ستدور الذراعان سريعاً ولن يكف عن الحركة دون أن تطرد عنه التأثير . إذا كان الوسيط بطيء التأثير امسك قبضتيه وأدرهما وقل : « عندما سأتركك ستستمر في إدارة ذراعيك . . . هي تدور . . . » أبعد يديك واستمر في الإيحاء حتى الحصول على النتيجة .

## منع الوسيط من فتح عينيه

قل للوسيط أن يغلق عيناه وأن يفكر في عدم إمكانية فتحهما وقل بإيحاء : « جفونك ثقيلة . . وتزداد ثقلاً أكثر فأكثر . . أنت تغلق عيناك . . » كرر ذلك عدة مرات ثم قل بنبرة واثقة : « لن تستطيع أن تفتح عينيك . . حاول . . مستحيل » مهما كانت محاولاته لن يستطيع فتح عيناه .

## كيف تجعل الوسيط يجلس

قل للوسيط أن يقف أمام كرسي وقل له أن يفكر في الجلوس . انظر بين عينيها وقل : « أصبح وزنك ثقيل . . ركبتيك تتشيان . . أنت تجلس » . كرر هذه الإيحاءات بإلحاح حتى تصل إلى النتيجة المطلوبة . إن أبطأت النتيجة إوحى بحركة الجلوس أمامه كأنك تجلس دون أن تبعد عينك عنه . مما يساعد على نجاح التجربة وكرر القول « أنت ثقيل . . ثقيل جداً . . لن تستطيع الوقوف » وهكذا سيعجز عن مغادرة الكرسي .

## منعه من الجلوس

كما في التجربة السابقة . . يقف الوسيط أمام كرسي قل له : « فكر في عدم الجلوس وصلب ساقيك » تفرس فيما بين العينين أعلا الأنف وقل بإيحاء : ساقيك تتصلبان . . لا يمكنك ثني الركبتين . . لا تستطيع الجلوس . . » . كرر هذا الإيحاء ثم أضف بلهجة مؤكدة « مستحيل أن تجلس . . حاول ولن تستطيع . . » إن كان الوسيط تحت التأثير لن يستطيع الجلوس رغم كل محاولاته .

## كيف تجبر الوسيط على الوقوف

دعه يجلس واطلب منه أن ينظر في عينيك وأن يفكر في النهوض واقفاً بلهجة مؤكدة : « لن تستطيع البقاء جالساً . . أنت تقف » . كرر هذه الإيحاءات وارفع يديك لأعلى كما لو كنت ترفعه . . سيضطر الوسيط للوقوف ولن يستطيع الجلوس إلا بعد أن ينتهى التأثير .

## إيحاء الحركة وإيحاء المحاكاة

لكى تعطى فاعلية أكبر للإيحاء الشفاهى يمكن أن نضيف له الإيحاء الحركى وأحياناً إيحاء المحاكاة أو المثل . لكى نعرف أية حركة تناسب الاستخدام يكفى أن نفترض أن الوسيط أصم وينبغى أن نتصرف بالإشارات والحركات أمامه لكى يفهم ما نريده منه . لنأخذ مثال السقوط للخلف مثلاً . ليس أمامك فى هذه الحالة إلا أن تمد قبضة يدك نحو الوسيط . أما فى حالة الإسقاط يميناً أو يساراً يكفى أن تعمل إشارة بيدك جهة اليمين أو جهة اليسار فى جهة الإسقاط .

## إيحاء المحاكاة أو إيحاء التقليد

يكفى أن نكرر أمام الوسيط الحركة الموحى بها . ففي حالات التنويم إذا تأخرت النتيجة المطلوبة فيمكننا الإسراع في النجاح بالتجربة إن حاكينا أمام الوسيط الحركة التي نريد أن نفرض عليه تنفيذها . لنذكر كمثال « فتح القم » بعد تكرار الإيحاء المطلوب ، افتح أنت نفسك فمك أمام الوسيط . فتكون النتيجة المؤكدة هي المحاكاة .

هذه أمثلة طفيفة عن إيحاء الحركة والمحاكاة .

## منعه من نسي الذراعين

قل للوسيط أن يمد ذراعيه أفقياً وأن يجعلهما متصلين وأن يفكر في عدم إمكانية ثنيهما . خذ قبضته اليمنى في يدك اليسرى ومرار يذاك نزولاً من أعلى الكتف حتى قبضة يده بالتلامس . بنفس الطريقة انظر بين العينان وقل بإيحاء « ذراعك متصلب . . لن تستطيع ثنيه » كرر هذا الإيحاء ، ثم قل بنبرة واثقة وأنت تترك قبضة يد الوسيط « ذراعك متصلب يستحيل ثنيه . . حاول ذلك . . لن تستطيع » الوسيط الحساس

لن يستطيع ثنى ذراعيه مهما فعل من محاولات . لكى تحلّه من هذا التأثير أضف إلى إيهائك بعض التمرينات والتمريرات الصاعدة من القبضة إلى الكتف .

### **كيف تجعل ساقيه متصلبتين**

قل له أن يصلب ساقيه وأن يفكر فى عدم إمكانية ثنيهما حدجه بين عينيه وقل بإيهاء : « ساقيك تتصلبان » مع إصرارك على هذا الإيهاء دون أن تخفض بصرك إثنى جزعك ثم أجرى بعض التمريرات على ركبتى الوسيط من أعلا إلى أسفل ، ثم قل بعد ذلك بلهجة مؤكدة « ساقيك متصلبتين . . حاول ثنيهما » لن تستطيع حتى لو حاول السير لن يستطيع إرخاء عضلات الساقين .

### **كيف تجعله يعرج**

أوحى إليه مع تحديقك بين العينين قائلاً « ركبتك اليمنى متشنى . . هى تشنى . . » قل هذا الإيهاء بتكرار حتى تلاحظ انثناء الساقين : حيثئذ قل بصوت مؤكد : امشى ، أنت تعرج . . أنت تعرج .

## كيف يخفض ذراعيه

أطلب منه أن يجعل ذراعيه متقاطعتان وأن يفكر في أنهما سينخفضان . . انظر بين عيناها متفرسًا قائلاً : « ذراعاك تثقلان هما ينخفضان » أثناء هذا الإيحاء اعمل بعض الإشارات عن بعد مما يساعد على نجاح التجربة .

## منعه من رفع الذراعين

قف أمام الوسيط متفرسًا فيما بين عيناها أعلا الأنف قائلاً : « ذراعاك تثقلان . . لن تستطيع رفعهما بعد قليل . . » أثناء هذه الإيحاءات اعمل بعض التمريرات المتلامسة من أعلى إلى أسفل الذراعين . من الكتفين حتى القبضتين . وقل بعد ذلك بنبرة أكيدة : ذراعاك ثقيلتين . . لا يمكنك رفعهما . . حاول ذلك . . مستحيل .

## إلزامه بوضع ذراعيه متقاطعتين

ليقف الوسيط أمامك . ذراعاها متدلّيتان بجانب جسمه وقل له موحياً وأنت تنظر بين العينين متفرسًا : « ذراعاك ترتفعان . . هما ترتفعان . . » كرر هذا الإيحاء . حتى يتقاطعان . يمكنك أن تمنعه حيثُد من خفضهما موحياً أنهما يتصلبان .



### **إلزامه بلصق راحة يده على منضدة**

أطلب من الوسيط الذى تعرف عنه الحساسية أن يفرد راحة يده على منضدة - انظر متفرسًا بين عينيهِ وقل أثناء إمرار يدك ملامسة من أعلا لأسفل قائلاً : « يدك تتخدر . . ثقيل . . لا يمكنك رفعها » . بعد تكرارك لهذا الإيحاء قل بلهجة مؤكدة : « لن تستطيع رفع يدك . . حاول ذلك . . لن تستطيع » . لن يستطيع ذلك مهما بذل من جهد .

### **إلزامه بلصق يده بيده**

يمكن استبدال المنضدة فى التجربة السابقة بيديك بنفس الإيحاءات السابقة مع بعض التمريرات باللامسة من الكوع حتى أطراف الأصابع تساعد كثيراً على سرعة نجاح التجربة .

### **إلصاق اليدين**

عندما يلاحظ الوسيط عجزه عن سحب يده فى التجربة السابقة قارب بين يديه بسرعة واعمل بعض التمريرات من الأكتاف حتى القبضتين قائلاً : « يدك لا يمكن أن تتباعدة .

قل ذلك بإلحاح وتصميم مع تمرير يدك بالطريقة السابقة ثم أضف قائلاً بلهجة أمرية لا يمكنك فصل يديك . . حاول ولن تستطيع . مهما كانت محاولاته لن يستطيع فصل يده .

### **فصل اليدين**

اختار وسيطاً ذات حساسية وقل له أن يفرد راحة يده على يدك وقل له أنه مجبر على سحبهما . وجه نظرك نحو أعلا الأنف بين العينين وقل له أن ينظر في عينيك . . بعد بضع لحظات سيضطر لسحب يده .

### **منع اتصالهما بيديك**

قل لنفس الشخص أن يديه أبعدتا بيديك . فلن يستطيع أن يلمسهما .

### **منعه من الاقتراب منك**

لكي تلزمه بعدم الاقتراب انظر كالسابق وقل بإيحاء لا تستطيع الاقتراب مني يستحيل أن تقترب . قل ذلك بإصرار وأضف « حاول . . لن تستطيع الاقتراب » لن يستطيع أن يلمسك ويتقهر إذا أنت تقدمت .



- ١ - رجل المطافئ .      ٢ - رفع كرسي .  
 ٣ - دوران الدراعين .      ٤ - طرف الأنف يتبع المنوم أينما ذهب .

## إلزامه بمتابعتك

أطلب من الوسيط أن ينظر في عينيك في اتباعك . انظر بين عيناه وقل موحياً : « أنت تتبعنى . . فى كل مكان . . »  
قم بإجراء الإشارات التمريرية التالية . ضم يديك فوق رأسه  
لشوانى ثم افصلها وانزل على جانبي الرأس بجانب الأذنين ثم  
الكتف حتى الكوع . أكمل هذه التمريرات لمدة دقيقة ثم  
انسحب بعيداً ببطء قائلاً : « أنت تتبعنى . . أنت تتبعنى » دون  
أن تنظر له . فإذا كان من ذوى الحساسية المفرطة سيتبعك أينما  
تذهب . . حتى تخلصه من التأثير .

## إلزامه بالاقتراب منك

حاول إجراء هذه التجربة على وسيط حساس كالتجربة  
السابقة فهي تشبه السابقة . قل بإيحاء وأنت تنظر بين عينيه :  
« سأمغنط كرسي يجعلك تنجذب وتجلس عليه » . قف خلف  
الكرسي على مسافة من الشخص واعمل بعض الحركات فوق  
هذا الكرسي وأنت تنظر إليه - مما سيجعله يضطرب - رغم  
إرادته سيذهب ليجلس على الكرسي .

## **إلزامه بالدوران حول منضدة**

اجعله يقف بالقرب من منضدة . انظر بين عينييه وقل بصوت موحى : « أنت تنجذب للأمام . . أنت تسير . . أنت تدور حول المنضدة . حينما يبدأ فى التحرك قل له بصوت حيوى : « أنت تسير . . أنت تسير . . عندما يخضع للتأثير لن يستطيع التوقف قبل أن تسمح له بذلك .

## **منعه من التقدم للأمام**

قل للوسيط أن يثبت قدميه بكل وزنه على الأرض وأن يفكر فى عدم إمكانية رفعهما بنفس طريقة التفرس والإيحاء قل له : « قدماك أصبحتا ثقيلتين . . لن يمكنك رفعهما . . صمم على هذا الإيحاء وأضف بتوكيد « لن تستطيع السير . . حاول . . مستحيل » .

## **إلزامه بتسليمك شئ ما**

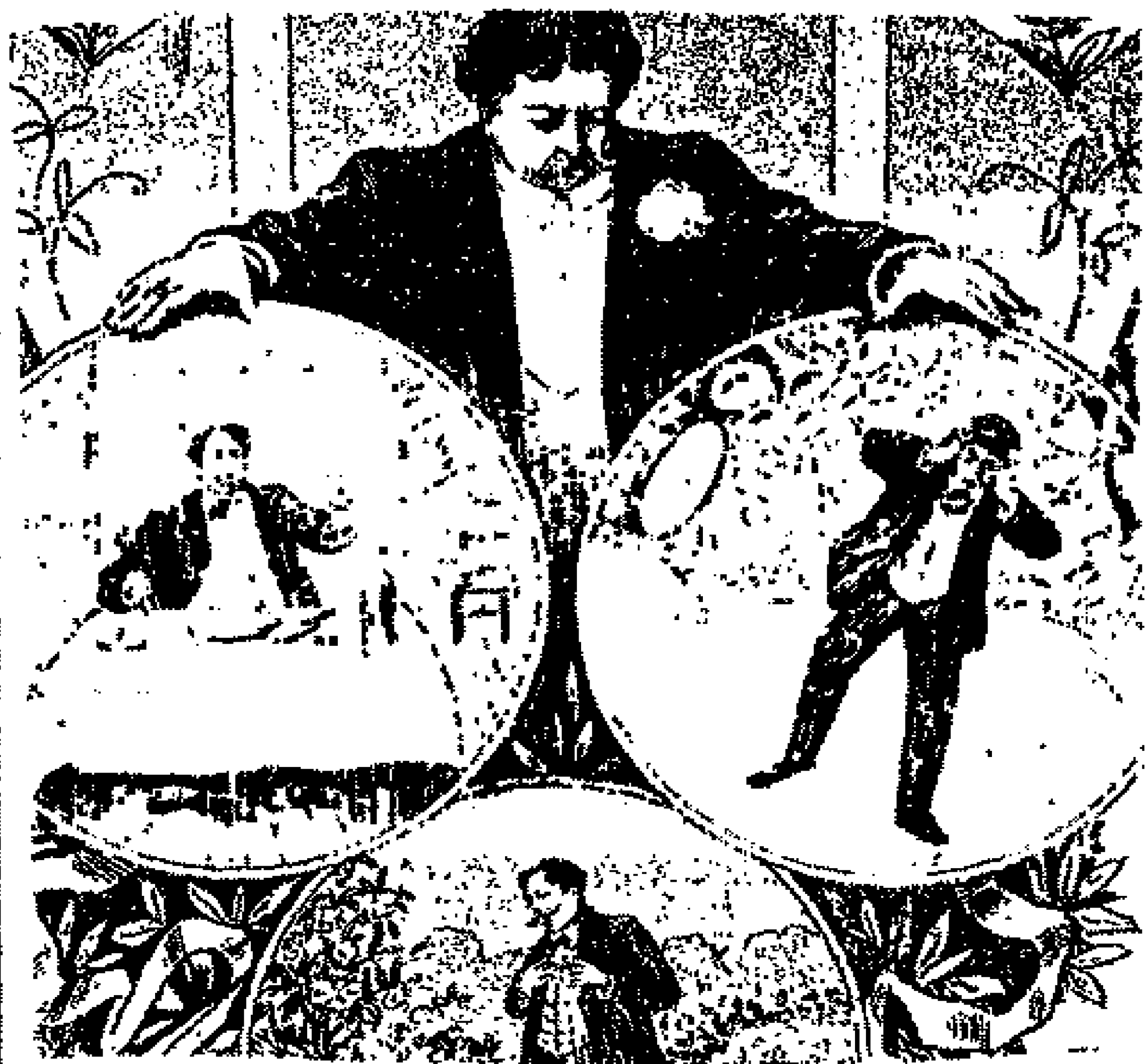
ضع فى جيبه ورقة ثم انظر بين عيناه وقل بطريقة موحية أنت تعطينى هذه الورقة . . اعطنى إياها . مد يدك طالباً مع تكرار هذا الإيحاء . . حينئذ سيبدى بعض الاضطراب . . سيمد يده رغماً عنه معطياً إياك الورقة .

## جعله يقبض على أصبعك ومنعه من تركه

قل للوسيط أن يمسك أصبعك السبابة وقل له بالطريقة المعهودة : « اقبض جيداً على الأصبع . . لا يمكنك فك يدك . كرر هذا الإيحاء وقل : « حاول لن تستطيع . . عندما يقع أسيراً للتأثير الإيحائي سيعجز عن فك يده - سيتبعك أينما أردت وكيفما شئت » .

## تجارب مختلفة

بواسطة بعض الإيحاءات تستطيع أن تجعله يشاء بتمنعه من فتح فمه ، تجعله كالأبكم لا يتكلم ، تجعله يتلعثم في الكلام تمنعه من رفع أى شيء ، تجبره على السجود على ركبتيه - تجعله يرتجف ، تمنعه من الوقوف في مكانه ، تجعله يضحك مقهقهاً ، تجعل وجهه يرسم علامات كوميدية - تجعله يغنى - ينطق الحروف الأبجدية . . يعد . . إلخ . . كل هذه التجارب وغيرها تنجح نجاحاً ساحقاً لو لاحظنا انجذاب الوسيط للخلف عندما نسحب راحتي الكفين للخلف بعد ملامسة عظمتي اللوح في ظهره . وإن استطعنا تطوير إحساسه بالإيحاء كما في التجارب التي سبق وبينها . يمكنك أن تطلق العنان لخيالك في ابتكار تجارب إيحائية أخرى وحركات أخرى وضدها .



- التأثير على : ١ - اللدوق .  
 ٢ - حاسة السمع .  
 ٣ - حاسة الشم .

## الاضطرابات في الحواس

يندرج تحت هذا العنوان جميع الإحساسات الخادعة للحواس الخمس .

### حاسة التذوق

يمكنك أن تفرض جميع احتمالات التذوق على الوسيط مثل طعم الملح . انظر فيما بين عيني الوسيط وقل موحياً : أنت تشعر بطعم الملح في فمك . . ملح . مع تكرار الإيحاء سيكثر ملامحه كمن يشعر فعلاً بطعم الملح . حتى تخلصه من تأثير هذا الإيحاء .

– إلغاء حاسة الذوق : بالإيحاء يمكنك أن تجعل الوسيط لا يميز أى طعم لأى شىء .

– اضطراب الذوق : يمكننا أن نجبر الوسيط على الخلط بين طعم الأشياء . يمكن مثلاً أن يأكل حبة البطاطس على أنها تفاحة لذيذة . يأكل ملح على أنه سكر .



## حاسة الشم

- إيقاظ الروائح : يمكن الإيقاظ بجميع الروائح الطيبة والغير طيبة . لناخذ رائحة الورد مثلاً بالتفرس بين عيناه قل موحياً . ستشتم رائحة الورد . رائحة الورد جميلة . كرر هذا الإيقاظ حتى الوصول للتأثير المطلوب .

- إلغاء حاسة الشم : يمكنك إلغاء حاسة الشم لدى الأشخاص الحساسين للإيقاظ وجعلهم مؤقتاً غير قادرين على تمييز الروائح .

- خلط الروائح : يمكن إجبار الوسيط بالإيقاظ على الخلط بين الروائح .

## تأثير الشم على الذوق

لاحظ علماء وظائف الأعضاء ارتباط حساسية الذوق والشم وتأثير الشم على الذوق . يمكن للمنوم الاستفادة من هذا التأثير بإلقاء الإيقاظ للوسيط أنه يشم رائحة الشيء الذي يظن أنه يتذوقه .



التأثير على حاسة النظر

## حاسة النظر

يصعب الحصول على هلاوس بصرية لدى الأشخاص المتيقظين أكثر صعوبة من حالة الشحم والذوق . . تخيل مناظر طبيعية أو أشياء معينة أو جنيات البحر . . الخ . يمكننا الإيحاء بها . فما على المنوم إلا إطلاق العنان للخيال . وإليك أفضل وسيلة للتدريب للحصول على اضطرابات الرؤية . أوحى للوسيط برؤية اللون الأحمر مثلاً . . اختار أكثر الوسطاء حساسية . انظر في منتصف جبهته مركزاً جل اهتمامك حول الانطباع الذي تريد إيحاؤه باذلاً مجهوداً في التخيل لكي تحصل أنت نفسك على هذا التخيل قل بصوت إيحائي .

اغلق عيناك جيداً . . بعد لحظة ستشاهد اللون الأحمر أكثر فأكثر احمراراً . كرر هذا الإيحاء حتى الحصول على التأثير . بعد ذلك يمكنك الإيحاء بأشياء أكثر صعوبة . . شجرة - حديقة - غابة . . الخ . ليس أمامك إلا إطلاق العنان لخيالك لتتويع التجارب الخاصة باضطرابات الرؤية بالإيحاء . .

بل حتى يمكنك إلغاء الرؤية وقتياً . . وحتى خلط الصور بعضها ببعض تحت تأثير الإيحاء . يمكن للوسطاء الحساسين الإحساس بوضاء تبدو لهم حقيقية وهي لا توجد في الواقع إلا في خيالهم وليكن على سبيل المثال صوت طنين أو أزيز . انظر بين العيانان وقل : « أنت تسمع طنين . . اصغ السمع . . طنين » . كرر هذا الإيحاء حتى الحصول على التأثير المطلوب . يمكن للمنوم أن يدع الوسيط يسمع أى صوت يمكن تخيله .

إلغاء حاسة السمع : يمكن إلغاء حاسة السمع وقتياً حتى لا يمكن للوسيط سماع أكثر الأصوات حدة وارتفاعاً .

- خلط الأصوات : يمكن أن تجعل الوسيط يخلط بين الأصوات ولا يميز بينها .



التأثير على : ١ - حاسة النظر .

٢ - حاسة اللمس .

## حاسة اللمس

نضيف إليها جميع الأحاسيس الأخرى كالألم والجوع والعطش والتعب والحر والبرد والمجهود العضلي . . يمكننا الوصول إلى جميع هذه الإحساسات بسرعة مع ذوى الحساسية للتثويم المغناطيسى .

- الطباعات اللمس بالإيهاء : لنختار كمثال الإحساس الكاذب بالتهاب الجلد . نقول للوسيط أثناء النظر إلى ما بين عيناه : « يستشعر حالاً بالالتهاب فى ذراعك الأيسر . . لن يمنعك من الرغبة فى حكه بأظافرك » . كرر هذا الإيهاء حتى الوصول للتأثير .

- الإيهاء اللمس : كمثال نقول للوسيط « يذك اليمنى لا تحس . . لا تشعر بأى شىء » كرر هذا الإيهاء والوسيط بعدها على يده اليمنى فلا يشعر بأى شىء . احضر دهرين وشكه به فلن يشعر .

- المبالغة فى حاسة اللمس : يمكن أن تجعل الوسيط يبالغ فى الإحساس بعكس الطريقة السابقة .

## اضطراب الأفكار

ونعني بها مجموعة الاضطرابات التي تؤثر على قدرات الشخص . فمثلاً عن طريق الإيحاء المغناطيسي يمكننا الوصول لحالة فقدان الذاكرة أو عودة الذاكرة وهكذا بالنسبة لبقية القدرات .

هناك وسطاء يسهل جداً أن تؤثر فيهم حتى بدون أن ينظروا إلى غيبك فمجرد أن تلمس عظمي اللوح في الظهر يغيصون في التأثير ويكونون طوع يدك .

## النوم المغناطيسي

يوجد طرق كثيرة جداً لتنويم الوسيط ترجع كلها إلى أصول ثلاثة هي :

- ١ - التركيز في نقطة معينة ( لامة ) أو عيون المنوم .
- ٢ - الإيحاء .
- ٣ - التمريرات .

سندرس معاً جميع الوسائل المعروفة للوصول للنوم المغناطيسي لبدأها بطريقة تجمع بين ثلاثة عناصر النظر

بتفريس + الإيحاء + التمرير . وهى طريقة قوية جداً ولا تضر  
ومن حيث الأساس تكون التمريرات فى التنويم من أعلا إلى  
أسفل وللإيقاظ يكون العكس صحيح . من أسفل إلى أعلى .  
ولكى نرشد الدارس للطريقة السليمة ينبغى أن نثبت بعض  
أشكال التمرير . وهى غير مطلقة . فيمكننا ادخال التغييرات  
عليها . ولكن للتركيز ينبغى على الدارس أن يتبعها حرفياً .  
وحين ينجح فيها يمكنه الانتقال إلى غيرها .

### طريقة التنويم المزدوجة

حاول إجراء محاولتك الأولى على وسيط سريع التأثير .  
اجعله يجلس على كرسي مريح قائلاً له أن يفكر فى النوم  
جاعلاً إياه ينظر إلى كرة لامعة أو شيء مضىء . قل له بصوت  
هادئ وعلى نفس الوتيرة : « جفونك ثقيلة . . أنت  
تغمض . . كرر هذا الإيحاء عندما يغمض عيناه . ضع يديك  
على جانبي الرأس ، السبابتان عند منبت الشعر واجعلهما  
ينسابان ملامسين الحواجب وارجع بعدها دون تلامس على  
نفس الخططين حتى وضعهما الأول - نعمل ذلك لمدة ٣ أو ٤  
دقائق قائلين . . رأسك ثقيلة . . ثم قف خلف الوسيط ثم مرر



يديك ببطء من وسط الجبهة حتى الصدغين مستمراً في الإيقاء دقيقتين أو ثلاثة . عد أمام الوسيط ثم اجري التمريرات مع التلامس أو بدون من الرأس حتى الكتفين حتى أطراف الأصابع مع التكرار بصوت خفيض للإيقاعات التالية « نم . . نم بعمق » كرر الإيقاء حتى الوصول إلى حالة النوم .

إن لم ينم الوسيط خلال نصف ساعة . اقطع التجربة واستأنفها في اليوم التالي في نفس الميعاد إن أمكن ، بعض الأشخاص يغمضون العينان تلقائياً مع أول إيقاء في بضع ثوان نوماً عميقاً . في هذه الحالة يمكن اختزال التمريرات ونخفض الزمن اللازم لكل حالة على حدة .

### ملاحظة

محاولات التنويم تتم بأكثر سرعة إن كان الوسيط قد بذل قبلها مجهوداً عضلياً متعباً . يمكننا قبل إجراء طرق التنويم السابقة أن نطلب من الوسيط أن يرفع ذراعيه متقاطعين لبضع دقائق مما يتعب أعصابها ويجعله يجنح للمراحة وهي لحظة مهمة يستغلها المنوم لإجراء التنويم .

التنويم تحت تأثير الإيقاء الصوتي بعد أن نلاحظ الجذاب الوسيط للخلف بعد ملامسة راحتي يديك لعظمتي اللوح في

ظهره . دعه يجلس وقل موحياً بطريقة إيجابية . « اغمض عينيك . . فكر في النوم . . رأسك ثقيل . . نم . . نم » .

### **التنويم بالتأثير المستمر على السمع**

التركيز من الوسيط على سماع شيء ما يمكن أن يوصله إلى حالة النوم المغناطيسى .

اجعل الوسيط يجلس . ضع ساعة علي جبهته . قل له اغمض عيناك وركز في صوت دقائق الساعة بكل إمكانياتك متفكراً في النوم .

بعض الوسطاء ينامون خلال دقائق معدودات بهذه الطريقة .

### **التنويم بالضغط على مواضع**

#### **التنويم في الجسم**

موضع التنويم لدى بعض الأشخاص عند أول ( عقلة ) سلامية في الأصابع قرب الظفر والآخرين عند المعصم أو الرسغ وآخرين أعلا الكوع . . فلو اكتشفنا عند أحد الأشخاص موضع التنويم . فالضغط البسيط عليه سيؤدي للنوم .

## التنويم بالتأثير على هاسة الشم

دع الوسيط يجلس وقل بصوت هادىء بنفس الوتيرة عدة مرات « اغمض عيناك . . فكر فى النوم . . شم رائحة هذا العطر . . ستنام بعمق » . عندئذ دع رائحة بتزين أو مسك أو أى رائحة . . تقرب من أنفه - هذه الوسيلة تكون أكثر فعالية لو أوحينا للوسيط أنه يستشق رائحة الكلوروفورم المخدر . عندئذ سينام بعمق شديد كما لو كان قد استشق فعلاً كلوروفورم مخدر .

## استبدال النوم الطبيعي

### بالنوم الحفناطيسي

الأشخاص الذين يتكلمون أثناء النوم أو يضطربون أثناء النوم يمكن التأثير عليهم بسهولة بهذه الطريقة . اقرب بحذر من الشخص النائم واجرى بعض التمريعات البطيئة من أعلا الرأس حتى المعدة دون تلامس قريباً جداً من الجسم .

بعد بضع دقائق ودون إبطال التمريعات أوحى إليه قائلاً بصوت منخفض : « نعم . . لا تستيقظ . . نعم بعمق » كرر

التمريرات وحينما تريد أن تتأكد من نومه مغناطيسياً ارفع يبطء ذراع النائم وقل : ذراعك يتصلب . . ذراعك يتصلب . اترك ذراعه فإن احتفظ بوضعه متصلباً فإنك حصلت على النوم المغناطيسي . عندئذ يمكنك طرح بعض الأسئلة وتلقى الإجابات . بعض ذوي الحساسية المفرطة للنوم يكفي وضع راحة اليد على الجبهة ملامسة أو على مسافة لكي تجعله ينام مغناطيسياً بعمق . أو بتقريب شيء دافئ من جبهته .

### طريقة أخرى

دع الوسيط يجلس مستريحاً . اغلق عيناه وقل له أن يفكر في النوم وأبلغه أنك ستبدأ في العد - ومع كل رقم يفتح عينيه ويغمضهما . عد ببطء « واحد . . اثنين . . ثلاثة . . إلخ » عند وصولك في العدد عند رقم معين سيعجز عن فتح عيناه نلاحظ حركة الرموش ولكن الجفون لا تفتح . استمر في العد وعندما تلاحظ النوم عميق إلى حد ما استخدم التمريرات النازلة لكي يصير النوم عميقاً إلى حد كبير .



التزوم بالتلغراف أو التليفون

## طرق أخرى للتنويم الإيحائي بالصوت

يمكن إجراؤها بالتليفون - التسجيل - الكتابة . . . بالإيحاء  
يمكن تنويم التجارب إلى ما لا نهاية .

### التنويم عن بعد

بعض الوسطاء ينامون عن بعد بمجرد تفكير المثلوم ( إيهاء  
عقلي ) اختار أكثر الوسطاء حساسية عن بعد . . . ركز انتباهك  
على هذه الفكرة : « . . . أنا بقربك . . . » تخيل شكل  
الشخص أمامك راغباً في أن يطمعك في النوم بكل قوتك ،  
تخيل بالفكر أن تكون قريباً منه . تخيل أنك تقسم  
بالتمريض لكى يتضاعف التأثير الإيحائي ، يمكن أن تركز  
بالنظر في كرة من الكريستال في نفس الوقت كما لو كنت  
ترى الوسطاء فيها .

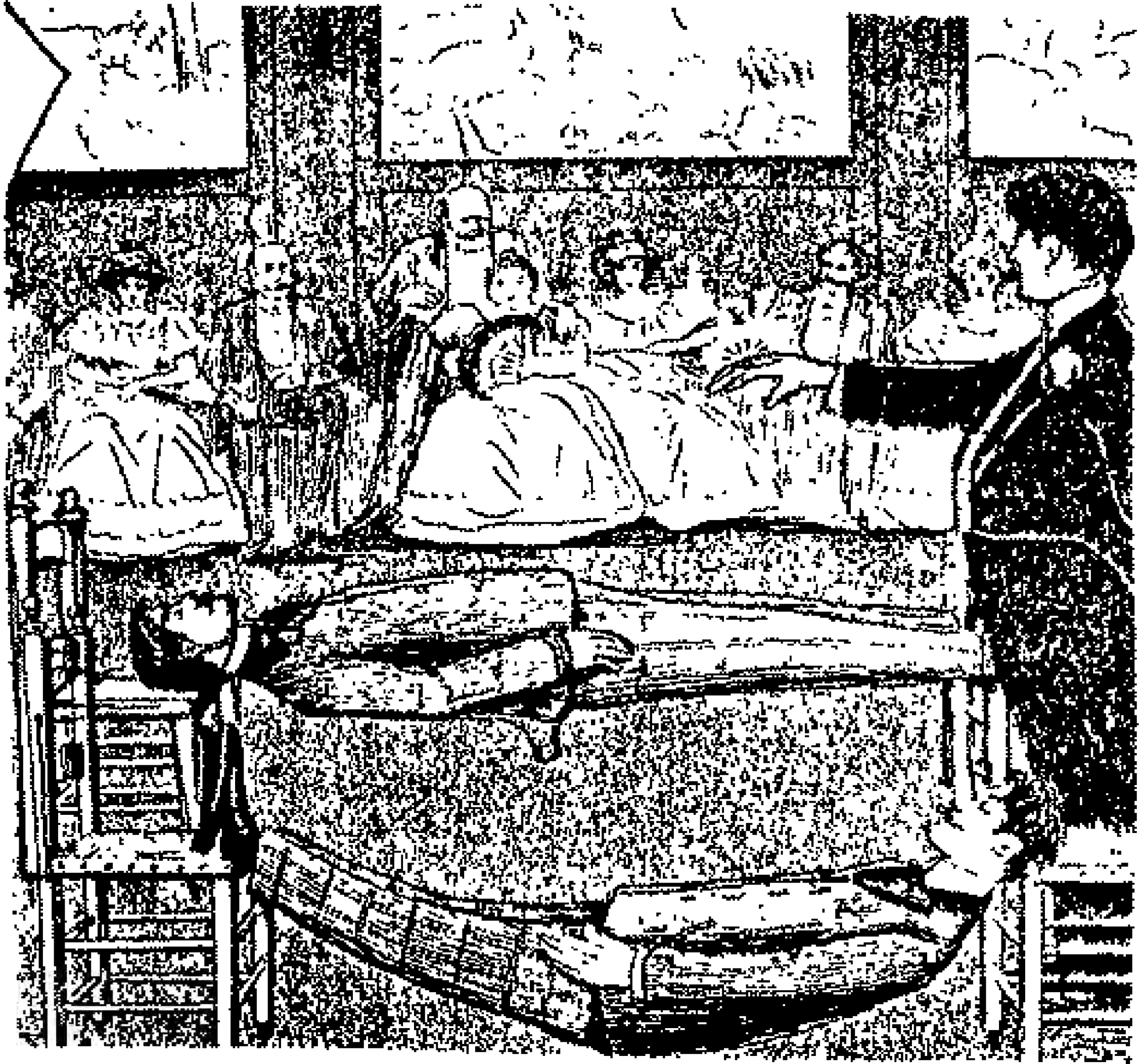


إيقاظ العالم

## إبطال حالة النوم .. والاستيقاظ

قل للوسيط النائم مغناطيسيًا : « ساوقظك .. أنت مستجد أنك بحالة جيدة .. أنت تستيقظ بسهولة » بعد بضع لحظات كسر « استيقظ .. استيقظ » في نفس الوقت قم بإجراء التمريرات الصاعدة من القبضتين والذراعين والكتفين إلى جانبي الرأس . مع تكرار هذه التمريرات سيستيقظ .. إن لم يستيقظ انفخ هواء بارد على العينان والجبهة أو بتهوية مروحة يدوية على الوجه مع الاستمرار في الإيحاء « استيقظ .. قم » سيستيقظ الوسيط عمومًا بطريقة طبيعية . لو لم يستيقظ بالطريقة السابقة قل بلهجة أمرة « يجب أن تستيقظ .. لا تتأخر .. نومك لا فائدة منه .. ستستيقظ بعد العد إلى ٥ اضرب كفيك بعد العد قليلاً .. استيقظ .. اصحو . في بعض الأحيان نستعمل الماء البارد بالرش على الوجه أو بتغطيس يد النائم في الماء البارد أو بتصنع ضوضاء شديدة . وفي الغالب الأعم من الحالات لو نادينا الوسيط باسمه سيستيقظ :





حالة التصلب والتخشب

## كيف نبطل التصلب

لنضع نهاية لهذه الحالة قم بإجراء تمريرات مع الملامسة بدماً من الركبتين حتى الكتفين قائلاً :

« أعصابك ترتخي . . . التصلب يختفي » وقبل إيقافه قل له « لن تشعر بأى تعب أو ضيق » .

## السبات والاستغراق فى النوم

عبارة عن نوم عميق جداً والضمير فيها نائم والحواس ملغاة ، والقدرات مخفية ، حالة موت ظاهرى . . يدق القلب ضعيفاً ويكون التنفس ضعيف

## كيف نصل إلى هذه الحالة

بالطرق السابقة مع التمريرات النازلة والإحياء بالقول ثم نقول « نم بعمق . . بعد العد ٣ لن تسمعنى ولن تسمعنى إلا بعد وضع كفى فوق رأسك . . نم بعمق ١-٢-٣ يتحول الوسيط إلى كتلة لا حراك فيها ولا ذكاء ولا تفكير .

## كيف ننهي هذه الحالة

ضع كفك فوق رأس الوسيط موحياً . « أنت تسمعنى . . يمكن أن تستيقظ » أجرى بعض التمريرات مع الملامسة أو بدونها .



التخدير المغناطيسي .. اختراق الجسم بإبرة كبيرة أو مسمار ضخم دون  
أدنى شعور من الوسيط .  
ملحوظة : لا يجرى مثل هذه التجارب إلا الطبيب .

## التخدير المغناطيسى

عدم الشعور والإحساس موجود فى حالتى التخشب  
والسبات كذلك يمكننا الوصول إليه فى حالة التخدير  
المغناطيسى الصناعى بل وفى حالة اليقظة .

نوم الوسيط بالطريقة المعهودة وأوحى له قائلاً : « نم  
بعمق . . . أنت لا تشعر بشيء . . . بأى ألم . . . يستحيل أن  
تشعر . . . » كرر هذه المحاولات . . . أجرى بعض التمريرات  
النازلة مع اللمس . وعند الوصول لحالة التخدير . يمكن وخز  
الوسيط أو دغدغة أنفه أو أذنه أو بطن قدميه بورقة ملفوفة أو  
ريشة أو أى شيء . فلن يشعر بأى شيء .

بعض ذوى الخبرة من المنومين يشقون الذراع بإبرة طويلة  
معقمة دون أن يبدى الوسيط أى شعور .

يستغل بعض الأطباء هذه الحالة فى إجراء أعقد وأطول  
العمليات الجراحية دون ألم . كذلك فى تخفيف حدة الآلام  
المصاحبة لبعض الأمراض .

## كيف نبطل حالة التفتير المضطرب

بإجراء بعض التمريرات الصاعدة قائلاً بإيحاء : « أنت تستعيد احساسك . أنت تعود للحالة الطبيعية . . . استيقظ . . أنت بحالة جيدة » .

## نقل الأفكار

توصيل الأفكار عن بعد للوسيط (نوم أو مستيقظ) بالإيحاء العقلي فقط - بالتدرب على تركيز الأفكار .

- الطريقة الأولى : نوم الوسيط بعمق - ثم اجري التمريرات النازلة ناظراً إلى جبهته قائلاً بإيحاء :

ركز معي كل إنتباهك . . . حاول قراءة أفكارى . . . سأعطيك أمراً عقلياً . . . وستطيعه .

فكر بعمق في ارتفاع يده اليسرى . ابذل مجهوداً تخيلياً كأن يدك ترفع يده اليسرى . ابذل مجهوداً تخيلياً كأن

يدك ترفع يده . بعض الأشخاص سيطيعون مباشرة . إن لم يتم رفع يده حاول في اليوم التالي جساعلاً إياه يفهم إن حساسيته تتطور وإنه يستطيع طاعة الأيحاءات العقلية . تدرب يومياً على التركيز العقلي والمجهود الفكري مع تكرار المحاولات مع العديد من الأشخاص قطعاً ستحصل على النتيجة المرجوة .

- الطريقة الثانية : نؤم الوسيط بعمق ثم اكتب رقماً على قصاصة ورق واثنها وقربها من عنقه ثم قل مع التركيز العقلي على هذا الرقم «ما هو الرقم المكتوب ؟ يمكنك أن ترى . . ما هو الرقم ؟ لا تكتب إلا رقماً واحداً في البداية . فإذا نطق الوسيط بالرقم الصحيح يمكنك تكرار المحاولة مع أرقام إضافية .

- الطريقة الثالثة : نفس المحاولة مع الحروف والكلمات .

## ٢٧ طريقة مختلفة للتنويم

تنويمية - ١٠٠٠

### النوم الإيحائي

هناك طرق كثيرة للوصول للنوم الإيحائي جميعها تتلخص في ثلاثة عناصر :

١ - تركيز النظر على نقطة ما ( يفضل أن تكون لامعة أو مضيئة ) أو عيون المنوم ( حالة الافتان - الإنهار ) .

٢ - الإيحاء .

٣ - إمرار اليد ( التمليس ) .

ستابع معاً جميع الطرق التي تؤدي للنوم الإيحائي بادئين بالتفرس ثم الإيحاء ثم إمرار اليد أو التمليس يكون التمليس من أعلى لأسفل عن بعد للتنويم ويكون إمرار اليد من أسفل لأعلى للإيقاظ .

ولإرشاد الدارس لهذه الطرق يكفي أن نثبت بعض وسائل الإمرار هذه الإرشادات ليست مطلقة أو وافية في هذا الفصل - كما في الفصول التالية .

يمكننا تنويع التمريرات المطلوبة .

ويمكننا استحداث طرق أخرى لو ثبت لنا جدواها وقوتها  
ويمكن للمبتدئ أن يتبع حرفياً التعليمات المبينة ويعدّها ينتقى أو  
يبتكر أفضل الوسائل التي يراها مناسبة .

### الطريقة المركبة

حاول أولى المحاولات مع أكثر الوسطاء حساسية دعه  
يجلس مستريحاً . ودعه يفكر في النوم مع تركيز نظره على  
شيء لامع . قل له على نفس الوتيرة .

« جفونك ثقيلة . . عيناك تغلقان . . . »

كرر هذا الإيحاء . ويعد أن يغلق عيناه ضع يديك على  
جانبي رأسه والإبهام عند مثبت الشعر وأتزل بهما مع الملامسة  
الخفيفة حتى الحاجبين ثم عد من نفس الاتجاه دون ملامسة كور  
هذا الإمرار ٣ أو ٤ دقائق مكرراً .

« رأسك ثقيل . . . . . نم » .

قف خلفه بعد ذلك ثم مرر يديك ببطء من وسط الجبهة حتى  
الصدغين مع الاستمرار في الإيحاء ٣ أو ٤ دقائق ثم أرجع



أمامه . ثم مرر يديك ملامسًا أو دون ملامسة ابتداءً من الرأس  
ماراً بالكتفين حتى أطراف الأصابع مع تكرار الإيحاء بصوت  
أقل انخفاضًا « نيم . . بعمق »

استمر على ذلك حتى الحصول على النوم .

إن لم ينام الشخص خلال نصف ساعة . . اقطع الجلسة  
وابداً في اليوم التالي في نفس الميعاد تقريباً .

بعض الأشخاص الذين تغلق عيونهم من أول إيحاء يمكنهم  
أن يناموا بعمق في ثوان . في هذه الحالة لا يهم استخدام  
الصور الأربع المبينة . . ويمكننا إقلال الفترة الزمنية الخاصة  
بكل منهم .

### ملاحظة

تنجح محاولات التنويم بسرعة إن أحدثنا لدى الوسيط  
تعب عضلي قبل استخدام التنويم . يمكننا أن نقترح على  
الوسيط بسط الذراعين متقاطعين لبضع دقائق . . مما ينتج لديه  
تعب عصبي يسبب لديه رغبة في الراحة . وهذه هي اللحظة  
التي يجب أن يستغلها المنوم للحصول على النوم الإيحائي .

### طريقة ( ١ )

قل للشخص أن يفكر في النوم ودعه ينظر في عينيك بينما تثبت نظرك بين عيناه أعلا الأنف ثم كرر إيهاءات التنويم ثم مرر يديك أمام العينان من أعلا لأسفل قل بشيرة متسلطة «نم» .

### طريقة ( ٢ )

اجلس أمام الشخص . قل له أن يغلق عيناه . خذ يده بين يديك بحيث تتلامس الأربعة إبهام . واطلب منه أن لا يقاوم النوم الذي بدأ يظهر .

عندما ينام من ٢ إلى ١٠ دقائق حوله إلى النوم العميق بتمريرات على الرأس والصدر .

لكي تجعله يتكلم ضع كفا فوق رأسه . وامسك يده الأخرى واطلب منه وأنت قريب من بطنه : هل تسمعني ؟ بتكرار السؤال من ٤ إلى ٥ مرات نادراً ما لا يرد بصوت خفيض . وهذه هي اللحظة المناسبة لبداية التجربة .

### طريقة (٣)

#### الإفحصان أو الإبهام

بتركيز النظر فقط .

اجلس أمام الشخص المراد تنويمه وثبت نظرك دون رمش في أعلا الأنف بينما ينظر هو في عينيك . . بعد لحظات سترمش جفونه وتمتلي عيناه بالدموع وتنطبقان ثم تغلقان .  
تستخدم هذه الطريقة في العرض أمام الجمهور عموماً في وضع الوقوف .

### طريقة (٤)

يضاف إلى تركيز النظر الضغط على الإبهام .  
إذا أبطأ الشخص في النوم . يترك المنوم الإبهام ويضع إبهامه على مقلة الشخص ويغلق الجفن الأعلا .

### طريقة (٥)

يقف المنوم إلى اليسار الشخص الواقف طالباً منه أن ينظر إلى فص لامع لحاتم موضوع في راحة يده اليسرى في مستوى

أعلاقليلاً من العين واضعاً يده اليمنى على ظهره عند عظام اللوح أو يمس على ظهره أو خلف رأسه . فتحدث حالة النوم إثر اقتراب وانطباق الجفون أو حين يسقط للخلف .

### طريقة (٦)

ترتكز على نفس المبدأ لكن يضاف إليها إغلاق العينان والتركيز على أعلا الأنف مع الإيحاء الشفاهى مما يعطى لهذه الطريقة قوة ملحوظة للحصول على التنويم فى مدى دقيقة .

يقف الشخص أمام المتوّم ناظراً لفص خاتم موضوع فى راحة كفه الأيسر على ارتفاع حوالى ٣٠ سنتيمتر من عيناه ويضع المتوّم يده اليمنى على عظمى اللوح لحظات .

ثم يطرح عليه إيحاء ناظراً إلى أعلى الأنف بين العينان مع تقريب اليد اليسرى ببطء وإبعاد اليمنى فيتراجع الشخص ويبدأ التأثير يكمل النوم بإغلاق عيناه وإجراء بعض التلميحات والإيحاءات .

### طريقة (٧)

تدير الرأس فجأة ناظراً بين العينان .

### طريقة (٨)

اجعل الشخص يجلس مسترخياً وظهره للضوء قائلاً له أن يفكر في النوم وانظر له في أعلى الأنف . ضع يديك على يديه واوحى له بالحرارة ثم بثقل في الذراعين مع استمرار التحديق ثم أجرى تمليسات من الرأس إلى البطن مع إيهاء بثقل في الجفون ثم النوم .

عندما ترمش الجفون ضع اليد اليمنى على رأس الشخص . اخفض هذه اليد اليمنى بحيث تعجل بإغلاق الأجفان . عندما تغلق العينان اضغط برفق بالإبهام على المقلتين قائلاً :

« الآن أنت تنام . . »

### طريقة (٩)

اجعل الشخص يجلس باسترخاء . . قائلاً له أن يفكر في النعاس وأن ينظر لك . ثبت عليه نظرك جاعلاً إياه ينظر إلى ظهر يديك المرفوعة . تقدم منه بضع خطوات ثم اخفض يديك فجأة أمراً إياه أن ينام .

إن لم يحدث النوم تقدم نحوه ضاغطاً بإصبعك على جبهته  
مكرراً الأمر : نعم .

### طريقة ( ١٠ )

ضع كفك على جبهة الشخص - اخفضها ببطء حتى تغلق  
عيناه موحياً بصوت خفيض هادئ « فكر فى النعاس . .  
جفونك ثقيلة . . هي تنخفض . . ثم « كرر ذلك حتى  
الحصول على النوم .

### طريقة ( ١١ )

دع الشخص يجلس مسترخياً واجلس فى مواجهته بحيث  
تكون ركبتيه بين ركبتيك وقدميه بجانب قدميك واقبض على  
إبهاميه وانظر إليه .

اجلس هكذا من ٢ إلى ٥ دقائق . . فك يديك وارفعهما  
بمستوى رأسه ثم ضعهما على كتفيه واطركما حوالى دقيقة ثم  
مررهما بطول ذراعيه حتى الأصابع مع الملامسة الخفيفة . أعد  
هذه التلميحات ٥ أو ٦ مرات . ثم ضع يداك فوق رأسه ثم  
مررها أمام وجهه حتى البطن ضع الإبهامين فوق المعدة وبقية  
الأصابع على الأضلاع لدقيقتين ثم انزل ببطء حتى الركبتين .  
هذه التطبيقات تكفى للنوم .

## طريقة (١٢)

اجلس الشخص مسترخياً وخذ كفيه بين يديك واضعاً إبهامه على إبهامك وانظر إليه طالباً منه أن ينظر إلى عينك .  
ابقي هكذا من ١٠ دقائق إلى ربع ساعة .

إن كان سريع التأثير سيغالبه النعاس .

حيث أن ترك يده وقف وارفع ذراعاك إلى مستوى رأسه وضع يداك على ارتفاع ٣ سنتيمتر منها ليضع ثواني ثم انزل بهما في مستوى الأذن وتوقف لثواني .

ثم انزل أطراف أصابعك إلى المخيخ ثم اخفضها نحو الكتف دون لمس حتى الكوعين .

ارفع يديك ثانية مكرراً ما سبق لمدة ٥ دقائق . اجلس من جديد أمام الشخص وارفع يديك إلى مستوى أعلا الأنف ثم انزل بهما إلى أعلا الصدر .

كرر ما سبق حتى الحصول على السكون التام وعدم الإحساس .

### **طريقة (١٣)**

إذا سبق من قبل تنويم الشخص فإن هذه الوسيلة الجديدة تكفى عموماً لإحداث النوم لدى عدد كبير حتى من لم يسبق له النوم المغناطيسى .

دع الشخص يجلس فى وضع مريح . دعه ينظر لهدف لامع موضوع أمام أعلا الأنف بعشرة أو عشرون سنتيمتراً قائلاً له أن يفكر فى النوم وهو ينظر إلى الشيء اللامع . إن لم ينام خلال من ٦ إلى ٨ دقائق اختار وسيلة أخرى .

### **طريقة (١٤)**

بدلاً من الهدف اللامع دعه ينظر إلى إبهامك - قف بجانبه ضع يديك اليمنى مفتوحة على رأسه وإبهامك على بعد عدة سنتيمترات من أعلا الأنف بين العينان .

### **طريقة (١٥)**

#### **التنويم السريع بالإيحاء الشفاهى**

بعض الأشخاص سريعى التأثر ينامون بعمق بهذه الوسيلة بعد ملاحظة قابليته للسقوط للخلف بوضع كفيك على ظهره دعه يجلس وأوحى له بصوت إيحاءى .



« إغلق عيناك . . فكر في النوم . . رأسك ثقيل . . ثم  
نم . . نم » .

### **طريقة ( ١٦ )**

**الترويم بالضغط والتأثير على حاسة السمع**

تركيز انتباه الشخص على صوت ذات وتيرة واحدة منتظمة  
يجعل الكثيرين يستغرقون في النوم الإيحائي .

دع الشخص يجلس مسترخياً ثم ضع ساعة على جبهته  
طالباً أن يغمض عيناه ويستمع إلى صوت دقات الساعة مركزاً  
عليه كل انتباهه ومفكراً في النعاس .

بعض الأشخاص ينامون بهذه الطريقة في دقائق .

### **طريقة ( ١٧ )**

الدكتور شاركو كان يجعل مرضاه من المصابين بالهستيريا  
ينامون بالتأثير العنيف المفاجئ على حاسة النظر والسمع  
والشم كان يؤثر على حاسة النظر بتسليط أشعة ضوئية ، وعلى  
حاسة الشم بفتح قنينة تحت أنف المريض تحتوى على الأمونيا

وأخيراً على حساسة السمع بالطرق على آلة دف نحاسية أو آلة  
إيقاعية كبيرة .

هذه التأثيرات العنيفة لها تأثير مباشر وفوري على المريض  
الهستيرى فيستغرق فى النوم العميق ويتصلب جسمه .

### **طريقة ( ١٨ )**

**التنويم بالضغط على أماكن النوم فى الجسم**

بعض الأشخاص لديهم قابلية للنوم الإيحائى بالضغط  
على بعض الأماكن فى أجسامهم مثل السلاامية الأولى  
لأصابع اليد بالقرب من جذور الأظافر والبعض الآخر عند  
المعصم والرسغ أو عند موضع انثناء الكوع من الداخل . فإذا  
إكتشفنا أى من هذه المواضع المؤثرة . يكفى الضغط عليها  
للحصول على النوم .

### **طريقة ( ١٩ )**

إغلق عينا الشخص ضع يداك على جانبيه رأسه واحتفظ  
بجفونه مغلقة وبالضغط الخفيف على المقلتين بالإبهام يغالبه  
النوم .

### طريقة ( ٢٠ )

نوصى بهذه الطريقة لتخفيف وشفاء آلام الأمراض .  
نستخدم وسائل مغناطيسية إيحائية - وكلما زادت قابلية  
الشخص للإيحاء كلما اشتدت درجة النوم .  
أمامنا طريقتين : إما أن يكون الشخص واقفاً . أو لا  
يستطيع الوقوف

الحالة الأولى هي الأهم . . سنستعرضها بأكثر تفصيل إن  
كان الشخص يستطيع أن يظل واقفاً . . دعه يقف متصباً على  
قدميه . . يدها بجانبه ؟ رأسه مرتفع ، عيونه مغمضة . .  
إجرى بعض التمارينات بأصابعك على جفونه من أعلى  
لأسفل مع الضغط الخفيف على مقلتيه بحيث تزيد من  
إغلاق العينان . ثم بعد أن تقف خلفه ضع كفيك على  
عظمتي اللوح . الإبهامين بالقرب من العمود الفقري -  
الأصابع في تجويف الظهر عند القفا لا تقل شيئاً .

بعد ملامسة الكفين من ١٥ إلى ٢٠ ثانية اسحب يديك  
بهدوء ويبطء شديد للخلف مع الاحتفاظ بهما قريباً جداً كما  
لو كنت تحت الشخص على الاستناد عليهما .

فإذا تبعك وكان يميل للوقوع للخلف تأكد أنك أمام حالة قابلة جداً للإيحاء وأكثر من ذلك لو كان السقوط للخلف سريعاً وكبيراً . فإن قاوم خوفاً من السقوط يكون تنويمه أصعب .

إذا لم يكن هناك أى تأثير أو كان التأثير الناتج ضعيف جداً . إبدأ محاولتك مع الاستعانة بالتأثير الشفاهى أبلغ الشخص أنه سيشعر بالانجذاب للخلف وأنت عندما ستبعد يدك سيفطر للاستناد عليهما ويتبع حركتهما . إن لم يشعر بشئ يجب ألا تتحرك لكن إذا لاحظ أنه ينجذب للخلف ينبغي أن يترك نفسه واثقاً دون أن يخشى شيئاً . ولا يخاف السقوط لأنك خلفه تسانده .

أوصه ألا يقاوم . ضع يديك لمدة ٢ أو ٣ دقائق من جديد ببطء كما لو كنت تخشى الملامسة . . اسحب يديك . . إن كان ممن يقبلون التنويم سيتابع حركة يديك ويرجع بجذعه للخلف دون أن تتحرك قدمه فتناسب سرعة الحركة مع سرعة التأثير بالإيحاء بعض الأشخاص يمكن أن يقعوا بالكامل إن لم تساندهم والبعض الآخر يتماسك عصبياً أو ينقل قدميه لثلا يقع . هؤلاء هم الذين يجب أن يتم تنويمهم .

دع الشخص يقف منتصباً من جديد وأعد التجربة مرة أخرى مع هذا الجسم الثقيل الذى تأثر كثيراً . . يكون قابلاً للتنويم .

إن لم تصل إلى شيء ملس على الظهر باليد اليمنى من أعلا إلى أسفل ، من أسفل القفا حتى الوسط واليد الأخرى عند البطن لحفظ التوازن . أو اليدين معاً من الجهتين .

بالإضافة لهذا التمليس يمكن الإيحاء الشفاهى بقولك أنك تؤثر هكذا على الجهاز العصبى لديه والذى سيعمل بكفاءة كبيرة بعد ذلك بلا ألم ولا مرض . .

بعد بضع لحظات ملس على الجهة الخارجية العليا لأعلا الساق . ثم أعد ما سبق . . إن كان قابلاً للتنويم سيحدث التأثير فوراً .

إذا لم يحدث أى تأثير حاول المحاولات التالية :

ضع يديك على الجبهة . وبالأصبع الخنصر اضغط بطريقة خفيفة على العين المغلقة . واليد الأخرى فى تجويف أسفل الظهر . . ثم حرك الرأس حركة خفيفة للأمام والخلف من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية فإن كان الشخص سريع التأثر تجد أن جسمه

يتحرك ذهائياً وإيجاباً . . وإن كان بطيء التأثير تجد الرأس فقط يتحرك والجسم ثابت .

إذا لم تلاحظ شيئاً فلا تستتبع أنه غير قابل للتأثير

إن كان الشخص بطيء التأثير جداً ويقاوم الطرق السابقة إجعله يقف أمام كرة براءة معلقة في مستوى عيناه . هذه الكرة يمكن أن تكون زراواً فضياً مثبتاً على قطعة قطيفة سوداء أو أى شيء براق يؤدي الغرض .

« قل له أن يترك ذراعاه بجانبى الجسم وأن يركز عيناه وفكره على هذا الزر ولا يهتم بأى شيء حوله .

اتركه لنفسه ٥ دقائق مع مراقبته عن كثب لئلا تغلق عيناه ويفقد توازنه .

إذا أصابه التعب من التجارب السابقة . دعه يجلس أو يتمدد مسترخياً وأعطه الكرة البراقة في يده بارتفاع العينان أو على بعد ٤٠ سنتيمتراً اصنع نفس الخطوات السابقة لتركيز النظر والفكر خلال ٥ دقائق إن كنت في عجلة من أمرك لربع أو ثلث ساعة إذا كان أمامك وقت كاف فيغلق عيناه وحسده .

إن أغلقت عيناه من تلقاء نفسها أو لم تنطبق يمكن أن توحى له باستحالة فتحة لعيناه . إن لم يستطع فتحها فتأكد أنه قابل للنوم .

وأخيراً يمكن استخدام التأثير الصوتي للحصول على الإيحاء بالنوم .

### طريقة ( ٢١ )

التخدير بالكلورفورم يمكن تحويله إلى نوم مغناطيسى عن طريق التمليسات والإيحاءات .

هناك طريقتان لاستخدام التخدير فى الحصول على النوم المغناطيسى .

١ - دون علم الشخص .

٢ - بتعريف الشخص أنه سيستشق مخدرًا . فى الحالة الأولى دعه يجلس مسترخياً وقل له بصوت هادئ وبوتيرة واحدة .

« إغمض عيناك وفكر فى النعاس . . رأسك أصبح ثقيلًا . . التعب يملكك . . تنفس من الفم ببطء ويعمق . . ستنام نومًا طويلًا وعميقًا » :

قرب من فمه بخار مادة الكلور فورم فيتم تخديره وأوحى له بصوت هادئ ومنخفض .

« لن تشعر بأى تعب . . . نم . . . نم » .

فى الحالة الثانية اعطه إيهاءات النوم وقل له أنه يستنشق الكلور فورم قائلاً له .

« اغمض عـينيك وفكر فى النوم . . . تنفس الكلور فورم . . . لن تشعر بأى ألم . . . نم بعمق . . . نم .

فى الحالتين تكون التمليسات النازلة محدثة أعمق تأثير للنوم المغناطيسى .

### طريقة ( ٢٢ )

ينصح فى هذه الطريقة أن يكون هناك تواصل وتآلف للحصول على الصلة بين الشخص والمنوم .

إجلس أمام الشخص قدميك بجانب قدميه وركبتيك أمام ركبتيه يدك على يده . الجزء الداخلى للإبهام فوق الجزء الداخلى للإبهام لديه وثبت نظرك على بطنه . خلال بضع دقائق يستسلم الشخص الحساس للنوم وتثقل جفونه . بعض



التمريرات عن بعد من الرأس للمعدة تكفى لإحداث النوم الكامل وللأشخاص قليلى التأثر إذا حاول النوم العديد من المحاولات .

بعد إحداث التألف إجلس إلى يمينه ويدك اليمنى على جبهته . واليسرى خلف رأسه إلى أسفل لمدة ٢ أو ٣ دقائق وانتقل إلى خلفه بعد ذلك ضع كفك على أذنيه وأطراف أصابعك على عينيه المغلقة .

عد أمامه ضاغظاً بخفة على مقلتيه ثم أجرى التمريرات النازلة من الرأس حتى المعدة .

### طريقة (٢٢)

لتحويل النوم الطبيعى إلى نوم مغناطيسى

يتصحح بالاقتراب بهدوء من الشخص النائم وأن ينطق بصوت منخفض ( نا . . . . م ) متبعاً نفس سرعة تنفس النائم مع الشهيق ( نا . . . . ) ومع الزفير ( م . . . ) مع الاقتراب أكثر . ارفع الصوت قليلاً ثم تابع نفس شدة الصوت فتحدث حالة النوم المغناطيسى بتساوى قوة الصوت مع الشهيق والزفير .

### طريقة (٢٤)

دع الشخص يجلس مسترخياً واجعله يغمض عيناه وقل له  
أن يفكر في النوم . . أبلغه أنك ستعد . ومع كل رقم يفتح  
عيناه ومع الرقم التالي يغمض عيناه .

عد ببطء بصوت ذات وتيرة واحدة . . واحد . اثنين . . ٣  
وعند الوصول إلى رقم معين لن يكون قادراً على فتح عيناه  
سلاحظ حركة الرموش مع الجفون المغلقة .

أكمل العد حتى تلاحظ النوم الكامل مستخدماً التمرير  
النازل لتعميق درجة النوم .

### طريقة (٢٥)

#### طرق مختلفة للتسويم

- كل ذوى الحساسية ينامون بوضع مغناطيس قوى حول  
المعصم .

- الكثير من الأشخاص ينامون بالتأثير الشفاهى فقط .  
- الذين سبق لهم النوم يعطون نتائج جيدة . يكفى أن  
توحي لهم بالنوم قائلين «نم بعمق . . أنت تنام» لكى تحدث  
لديهم حالة النوم .

- يمكن أن نصل إلى حالة النوم المغناطيسي دون أن يرى  
الوسيط المنوم . عن بعد . . بالتليفون . . بشريط التسجيل . .  
بكتابة خطاب به إحياء بالنوم . . أو بالتلفراف . . كلها وسائل  
إحياء وتأثير تصل بنا إلى هدف واحد هو التنويم .

### طريقة ( ٢٦ )

#### التنويم عن بعد

القليلون جداً من ينامون عن بعد بمجرد إرادة وتفكير  
وتركيز المنوم ( وهو الإحياء العقلي ) .

يمكنك اختيار أكثر الأشخاص حساسية . ركز عليه انتباهك  
وتفكيرك مع تكرار فكرة « نعم . . أنا بقربك . . نعم » تخيل  
شكله وأنت تريد من كل قوتك أن يطيعك وينام وتخيل أنك  
قريب منه وتجرى تمرينات النوم .

لزيادة قوة التركيز عن بعد ركز النظر في نفس الوقت إلى  
كرة كريستال مضيئة . . باذلاً مجهوداً كبيراً في التخيل كما لو  
كنت تريد رؤيته فيها .

### طريقة (٢٧)

هذه الطريقة تستلزم أكثر من منوم . وهي تستخدم للتخدير الشامل لإجراء العمليات الجراحية .

ولا يفوتنا هنا أن نشير إلى برنامج العلم والإيمان للدكتور مصطفى محمود في التلفزيون المصري والتي عرضت يوم الاثنين ١٩٩٦/٦/٣ .

حيث أجرى الطبيب الأسباني «أسكوديرو» جراحات عظام وجراحات دوالي دون تخدير وعمليات جراحية أخرى بمجرد تكرار القول «أنا مخدر» وتركيز انتباهه في مضغ اللبان ليحفظ بجريان ريقه 11 .

فبعد محاولة تنويمه لمدة ربع ساعة استبدل المنوم بآخر لنفس الفترة الزمنية ويتبادل المنومون التنويم حتى الوصول بالشخص إلى مرحلة النوم العميق جداً .

هذه الطريقة كان يستخدمها الدكتور J.Esdaile رئيس أطباء مستشفى Mesmer في كلكتا لإجراء العمليات الجراحية .

## الإيقاظ

إن أردت إنهاء حالة النوم إوحى له قائلاً :

« سأوقظك . . ستكون بحالة ممتازة . . ستقوم بسهولة » .

بعد فترة قليلة قل « استيقظ . . قم أيها النائم » في نفس الوقت اجري التمريعات الصاعدة من الرسغ ملامساً بخفة الذراعان والكتف حتى الرأس .

مع تكرار هذه المحاولات سيستيقظ النائم بلا أى تعب فى معظم الأحوال . .

إن لم يستيقظ بهذه الوسيلة انفخ هواء بارد على العينان والجبهة أو استخدم مروحة يدوية على الوجه مع متابعة الإيحاءات . . « استيقظ . . . استيقظ » .

عموماً سيستيقظ . . إن لم يحدث لا تقلق لأن الاستيقاظ سيحدث بطريقة طبيعية بعد فترة طالت أم قصرت .

إن أردت إيقاظه فوراً . أطلب منه ماذا يجب أن تفعله للإيقاظه . . نفذ ما يقوله فيقوم .

إن لم يجب على سؤالك قل له بصوت إيحائي أمر « الآن  
يجب أن تقوم . . لا تتأخر زيادة على ذلك نومك لا معنى  
له . . عندما أعود حتى ٥ استيقظ . . هذا وعد منك . .  
واحد . . اثنين . . ٤ . . »

صمم على الحصول على وعد منه . . وأصل هذا العد  
١-٢-٣-٤-٥ . . صفق قائلاً . . استيقظ . . أنت بخير .

إجري تمريرات صاعدة . . انفخ هواء بارد على العينان  
والجبهة واستمر في الإيحاء حتى يستيقظ .

في حالات نادرة يلزم إحداث جلبة أو رش مياه باردة على  
وجه الوسيط أو تغطيس يده في الماء ، أو جعله يمشي . . حتى  
يستيقظ .

لن تحدث هذه الحالات النادرة إلا إذا لم تأخذ الاحتياطات  
اللازمة واستبعدنا حالات التبول العنيفة ( من الأضواء القوية  
والمفاجآت ) .

وفي الغالب الأعم إذا نادينا النائم بإسمه يستيقظ .

## تنويه هام

يزعم خصوم التنويم المغناطيسى أنه يمكن استغلاله لأغراض جنائية كالإغتصاب أو حمل النائم على ارتكاب جريمة قتل أو ارتكاب سرقة . . إلخ .

والواقع أنها مزاعم باطلة . إذ لا يمكن فى التنويم المغناطيسى حمل النائم على ارتكاب جريمة إلا إذا كان مجرمًا بطبيعته وكذلك الأمر بالنسبة للمرأة التى تستسلم للاغتصاب فى النوم المغناطيسى تكون بطبيعتها مستعدة للإستسلام بدونه أيضًا فى حالة اليقظة ، وهكذا القاتل والسارق ، وكل إيهاء فى النوم المغناطيسى يتعارض مع طبيعة النائم لا يبقى بدون استجابة فحسب بل إنه قد يودى إلى استيقاظ النائم فوراً وزوال الصلة بينه وبين النوم .

وهناك عشرات التجارب التى أثبتت ما سبق ذكره .

والله ولى التوفيق .

## غرائب وطرائف التنويم للتسلية

### إحياءات مختلفة للوسيط أثناء النوم الحفاطيسي

- المطر : يظن فيها الوسيط أنه ممسك بمظلة واقية من المطر محاولاً حماية نفسه من المطر المتساقط .
- الرياح : يظن أن ملابسه تأخذها الرياح أو يجرى ليمسك متديله الذي طار .
- الرجل القرد : يحاول تقليد كل حركات القروء .
- الصياد والسنارة : قلق ومتضايق من المتطفلين الذين يزعمجون السمك فيهرب .
- اللص المطارد : يجرى هارباً بكل فرع من مطارديه .
- مسكران طينة : يقلد السكير الفاقد الوعي من كثرة الشراب .
- الكسول : يتثائب ويتمطع حتى يتأثر به المشاهد .
- الحزن : يحزن حتى يذرف الدمع مدراراً .
- الفرح : يضحك حتى يستلقى على قفاه ضحكاً .
- الحب والكراهية : كل مظاهر الحب والكراهية .
- الكبرياء : يظهر الكبرياء والعظمة في الشكل والسلوك .



- تغيير الجنس : الوسيط الرجل يقلد النساء والوسيطه تقلد الرجل .

- الطفولة : يتكلم بطريقة الأطفال ويحاكي تصرفاتهم .

- التقدم في السن : الوسيط الشاب يسعل منعنياً ويتكلم بصوت منخفض كالعجوز .

- جنون العظمة : يظن الوسيط ويتقمص شخصية الامبراطور أو الملك أو الرئيس الخطيب المقوه .

- مهن حقيرة : زبال أو رجل المجارى يسلك البالوعة .

- جامع الثعابين : يتخيل أنه ينفخ فى مزمارة ويجمع الثعابين داخل سلة .

- مروض الوحوش : كما يمسك كريباج ويتحكم فى الوحوش .

- كوب الماء السحري : الذى يتحول إلى عشرات المشروبات شاي - عصير برتقال - ينسون - كركديه . . إلخ . وهو ماء .

- المستند على عكازين : يسير كمن يستند على عكازين .



### التأثير الجماعي

( ضحك - بكاء - غناء - حزن - تصلب )

- الأنف السحرية : يرى الوسيط أنف المتفرجين متضخمة جداً أو طويلة جداً . وهو إيقاظ في حالة النوم يمكن أن يتم بعد استيقاظ الوسيط بعشر دقائق .

- ملك البلطجة : يقلب الجاكت فتظهر البطانة أثناء نومه - وفي اليقظة لا يبالي ولا يلتفت إلى كلام من حوله ويرى أن الجاكت في وضعه الطبيعي ويجب تنويمه من جديد لإلغاء الإيقاظ القديم بعدها يضحك من مظهره بعد الاستيقاظ .

- اندلاع النيران : يظن نفسه رجل مطلق يجرى ليتفقد طفلاً من وسط النيران .

- المايسرو العظيم : كأنما يدق البيانو الوهمي .

- الشاعر: يلقي أشعاراً يحفظها أو يلعب دور في مسرحية .

- فاقد الذاكرة : ينسى الوسيط نفسه واسمه ويزعم أنه لا يعلم ما يفعله .

- صور الشخصيات الشهيرة : هذه التجربة هدفها بيان قوة الذاكرة الشديدة للوسيط . إعرض على الوسيط النائم ١٠٠ كارت أبيض خالي من أي صور أو بيانات . تقول له أن أمامه مائة صورة مختلفة لرجال عظماء في التاريخ . تقف أمام

إحدى هذه الصور المزعومة قائلاً إنها صورة المهاتما غاندى ،  
وإذا به يتفرس فيها باهتمام ، اعمل علامة على ظهر الكارت  
الأبيض ليتيح لك فرصة التعرف عليه مرة أخرى . اخلط  
جميع الأوراق ثم اطلب من الوسيط أن يبحث بينها عن صورة  
غاندى . ويا للعجب عندما يستخرج الكارت بعينه الذى  
سبقت وعملت فيه علامة خفية .

- الترويم بالمراسلة : عندما يكون الوسيط مدرباً تدريباً جيداً  
وأمام الجمهور اعطى له رسالة وهو فى حالة يقظة . وعندما  
يصل إلى عبارة « نعم . . أنا أريد ذلك » فإنه سينام فوراً .

- مطاردة الفراشات : يجري الوسيط خلف فراشات  
مزعومة ويقع ويقوم .

- وجبة الغداء الوهمية : يأكل بتلذذ فى أطباق فارغة -  
ويمكنه أن يتعشى بعد تغيير الأطباق بأخرى .

- شرب العصائر : يشرب زيت الطعام على أنه شربات .

- أكل التفاح : يأكل بطاطس نيئة على أنها تفاح .

- الرجل الكلب : يمشى على أربع ويدخل تحت المنضدة  
ويقفز فوق أرجل الناس .

- قارىء الكف : الوسيط يعمل كقارىء الكف العجوز .
- البحث عن أشياء ضائعة : نخبيء شىء فى حجرة ما وفى غير وجوده ويبحث هو عنها أثناء نومه المغناطيسى ويجدها .
- راعى الغنم : يظن نفسه راعى غنم ويضرب كلبه ليجرى خلف الغنمات الشاردة .
- خباز : يظن أنه يخبز ويضع الخبز فى الفرن ويجمعه .
- ذو القدم المكسور : يتأوه ويطلب علاج قدمه المكسورة وهى فى الواقع سليمة .
- قواعد الإملاء : احضر ورقتين ، إحداهما شفافة - واملأ عليه نصاً فى الورقة العادية غير الشفافة طالباً منه أن لا يضع النقط والفصلات والهمزات . بعد ذلك اسحبها من أمامه وضع مكانها الورقة الشفافة . اطلب منه أن يكتب العلامات التى أغفل كتابتها سابقاً ( موهم إياه أنها نفس الورقة ) .
- فإذا وضعنا الشفافة ذات العلامات فوق العادية ذات الكلمات سنجد تطابق تام للنقط فوق الحروف والفصلات والهمزات فى مكانها الصحيح .
- ( ويا للإعجاز ) .

## تحقيق عن التنويم المغناطيسى

من مجلة L'express رقم ٢٠٧٢

١٧ - ٢١ مارس ١٩٩١

نقله إليك عزيزى القارئ كما هو...

### التنويم المغناطيسى ونهاية التهريم

التنويم المغناطيسى لا ينكره أحد ، لكن تحيط به هالة من الغموض التى تغلب لب الجماهير ويدهش ويحير الأطباء ويجعل علماء التحليل النفسى يتقسمون على أنفسهم .  
كان التنويم المغناطيسى فى الماضى ملعوناً لأسباب تاريخية معروفة فى فرنسا .

ولكنه عاد للظهور الآن رويداً رويداً إلى المستشفيات والعيادات الطبية وعيادات التحليل النفسى للعلماء الذين تمردوا على نظريات فرويد وعادت كتب التنويم المغناطيسى تغزو مقدمة المكتبات بكثرة - وفى بضع سنوات فتحت سبعة

مدارس في باريس لتدريسه للأطباء والأطباء النفسيين  
ولسيدات المجتمع والمرضيات . وتضاعف عدد الممارسين  
للتنويم عشر مرات في خمس سنوات ويزداد أكثر فأكثر بعد أن  
كان محرماً بالأمس وعاد يستيقظ هذا العلم من جديد ويزدهر  
بقوة يختزن الضمير الجمعي صور لسيدات صاحبات ذابلات  
عيونهن مخلقة ينفذن الأوامر بحذافيرها لشخص له مطلق  
السلطة عليهن . كذلك تستدعي الذاكرة المشعوذين مثل  
( دومينيك وب ) على مسرح الأولمبيا - يوضع كلمات مختارة  
بعناية ونظرة متفحصة مؤثرة كان ينوم ثلاثة أرباع الحاضرين  
مغناطيسياً . التنويم يشبه السحر والأشياء غير المعقولة .

ومع ذلك فهذا العلم يرى من كل ما علق به ، بل ويأتي  
في مقدمة العلوم . وعدد ٤٩٪ ممن سئلوا بخصوصه أعلنوا  
خوفهم وشكهم تجاهه . وفي وسط هذه الحيرة التي تشغل  
الفكر . لا يوجد طبيب بشري أو طبيب نفسي عصبي ولا هناك  
عالم يستطيع أن يضع حالة الإنسان بين نوم ويقظة بين حالة  
وعي وعدم وعي . وليس هناك شخص واحد يستطيع أن  
يشرح هذه الحالة بدقة ولا أن يوضح كنهها .



دومينيك ويب *Dominique Webb* المتوفى المشهور

في أحد عروضه أمام الجمهور



بعد آلاف الأبحاث العلمية - الأمريكية أساساً - حول هذه المسألة وبعد أن قضى ليون شيرتوك الطبيب النفسى والمحلل ومدير التعليم الطبى فى كلية الطب « لاريوازيير - سان - لويس (ثلاثون عاماً من الخبرة فى هذا الموضوع وحجة فى هذا العلم) يقول : « النوم المغناطيسى هو الحالة الرابعة بعد الحالات الثلاثة المعروفة فى حياة الإنسان ( اليقظة - النوم - الحلم ) نوع من الإمكانيات الطبيعية الكامنة - نوع من الفطرة الغريزية » . أما الطبيب النفسى جون جودان والدكتور فى العلوم الإنسانية ومؤسس معهد إريكسون فلا يتفق تماماً مع هذا الرأى فيقول : « النوم المغناطيسى عبارة عن طريقة سيكولوجية خاصة فيها يكون الشخص فى حالة سهو عن الواقع الخارجى المحيط به ولا يكون لإرادته سيادة الموقف وتبدأ تظهر قدرات جديدة من تأثير الروح على الجسد ، أو العمل على مستوى اللاشعور » . باختصار ، يكون النوم المغناطيسى « حالة جديدة من حالات الوعي » كما يطلق عليه أطباء النفس . انفصال عن حالة اليقظة العادية تتميز أحياناً بمنع جزئى للإرادة وتقبل زائد للإيحاء .



الدكتور Godin الطبيب النفسى والدكتور فى العلوم الإنسانية ومؤسس  
معهد إريكسون . يتابع دورة تعليمية للأطباء فى الترويم المغناطيسى .

لنا أن نتعجب والحال هذه أن الحالة الفسيولوجية الطبيعية  
للموسيط تبقى كما هي : التنفس ، النبض ، اختبار الطرق على  
أسفل صابونة الركبة لاختبار الأعصاب يظل الحال كما هو  
عليه بنفس الدرجة في حالة اليقظة .

مثال الباحثين - بالذات في الولايات المتحدة - حاولوا  
اكتشاف تغيرات على جهاز كهربية ومؤشرات الدماغ  
Electroence phalogramme (E.E.G) عبثاً .

اليوم يتفق الجميع تقريباً - كما يشرح ديدويه ميشو مدير  
المعهد الفرنسي للنوم المغناطيسي وباحث في معهد الطب  
النفسي « لاروشفوكو » - فإن مؤشرات كهربية الدماغ هي هي  
لا تتغير أثناء النوم المغناطيسي عنها في حالة اليقظة .

بالنسبة للعلم . . يظل النوم المغناطيسي مسراً مستغلقاً ،  
حالة غامضة تحدث إثر إشارات وكلمات غير ذات قيمة مثل  
« أريد أن تسترخي وترخي جميع عضلاتك ، رقبتيك ،  
ذراعيك ، ساقيك . . أنت تشعر بالكسل في جميع أنحاء  
جسمك ، جفنيك ثقيلين . . تشعر بثقل كبير فيهما . .  
لا تستطيع فتحهما » . كلمات مسيطرة ، متكررة ، تصدر



الباحث ديديه ميشو مدير المعهد الفرنسي للنوم المغناطيسي وباحث  
معهد الطب النفسي « لاروشفوكو » . في مصحة « السالترير » .

بنبرة رتيبة . . لكنها كلمات - كما يقول ديزيرييه الطالب الكونغولي « تسبب لدى راحة وسلام داخلي » أو كما يقول دانيال ٣٨ سنة « تفصلني عن الواقع وتشعرنى براحة داخلية » .

أحياناً . . مع هذا الصوت النافذ يضيف بعض الممارسين تركيز وتثبيت النظر على شيء يستقطب كل اهتمام الحالة أو الوسيط . وآخرين يستعملون حاسة النظر في التأثير - وهذا بدأ يقل كثيراً لدى الأطباء ولكن ظل كما هو لدى منومي الملاهى والاستعراض .

مهما كانت الوسيلة المستخدمة . فإن الأمر لا يتعلق بموهبة خاصة من السماء أو بعتية خاصة ببعض الأولياء النادرين المختارين . بل هو شيء يمكن تعلمه - ولذلك يحفظ الممارسين له ، الكلمات والحركات التي تساعد المريض على الخروج من الواقع المحيط به ليغوص في هذه الحالة خارج الزمن . الجميع لا يسلكون نفس المسلك - كل يسلك حسب شخصيته - وعلامات النوم تختلف من شخص لآخر . فهناك من يغلغلون عيونهم ، من تظل عيونهم مفتوحة ، من تتصلب

أعضاؤهم ، من لا يريدوا الكلام ، ومنهم من يقلد أصوات الطيور في بلده ولا يذكر ذلك بعد الاستيقاظ (مثل ديزيريه) ، وهناك من يتذكرون كل شيء ، وهناك من لا يذكروا أي شيء .

يقول ديديه ميشو : « هذا انطباع غريب جداً عندما تنكر مجموعة كاملة ما قاموا بعمله ورأيتهم أنا بعيني رأسي منذ ١٠ دقائق قبل أن يستيقظوا » . ويستطرد قائلاً : « أوحيت إلى مجموعة من الطلبة أثناء النوم أن ذبابة تطير أمام وجوههم . . فحاولوا جميعاً أن يطردوها . . بعد اليقظة طلبت منهم أن يجاوبوا كتابة على سؤالى فلم يعرف أى منهم ما حدث أثناء النوم المغناطيسى » .

البعض يمشى أثناء النوم والآخرين لا يشعرون بأى ألم إذا أحدثنا بهم ألم . يقول چاك بالاسى الطبيب والمحلل النفسى الباريسى : « عندما أنهيت دراسة الطب فى الولايات المتحدة حضرت جلسة تنويم مغناطيسى أثرت فى كثيرًا وأثارت فى نفسى الاهتمام بالتنويم ، وذلك عندما شاهدت أحد المنومين يؤثر فى السكرتيرة السابقة للرئيس ترومان وأوحى لها أنها لن تغادر القاعة إلا بعد أن تطلب سيجارة ، وبعد أن فتحت

عينها ، كانت تبدو متضايقه مترددة تدور حول نفسها فى القاعة . . . حتى طلبت سيجارة . ولم تتذكر على الاطلاق أن الطبيب أوحى بذلك أثناء التنويم .

يقول ليون شيرتوك : « أن هناك اختلافات من شخص لآخر . فليس هناك أى صلة بين القابلية للتنويم عند شخص ما وعمره وحالته الصحية وحالته الجسمانية وجنسه وسلالته وحالته الاجتماعية » وأمكن تصنيف الناس لثلاث فئات . أولاً غير القابلين للتنويم الرافضين خشية الإنسياق وراء إرادة أخرى وتفكك شخصيتهم ويمثلون حوالى ١٥٪ من المجموع . وفى الناحية المقابلة تجد الأشخاص الأكثر حساسية القابلين للنوم الصناعى من ينسوا كل ما قالوه أو لهم بعض اضطرابات سمعية بصرية قبل بداية دخولهم عالم التنويم وعددهم من ٣ إلى ١٥٪ وبين هذين النوعين يقسع جميع الناس الباقين .

يقول الطبيب النفسى دكتور جانو هوارو : « إن خاصية قابليتنا أو عدم قابليتنا للتنويم تشكل دعامة أساسية فى شخصيتنا .

## ولعود لطرح سؤال هام .

ما هي العلامات التي تشير إلى استغراق الشخص في نوم مغناطيسي حقيقي ؟ يقول چاك انطوان مالاروينز - طبيب ومسجل نفسي : « العلامات هي ثبات النظرة - ارتخاء عضلات الوجه - الذراعان كأثما انفصلا عن الجسم - تخشب وجمود - يتكلم النائم بكسل شديد ، يفقد إحساسه بالزمن - عموماً يشبه من ينظر في داخل نفسه » .

كأثما يرحل داخل جسده بطريقة لا تقاوم . نذكر حالة السيد إميل ٦٥ شبه المنبوذ من المجتمع سابقاً بسبب إصابته من الرأس إلى القدم بطبقات من الإكزيميا الحمراء - وسوء حالته وإقامته شبه الدائمة في المستشفيات . وهذا المرض تعبير خارجي للجسد عن الحالة الداخلية للمريض - اعتاد من نوفمبر ١٩٩٠ أن يأتي يتمدد على كرسي الدكتور هوارد في مستشفى كوشان ويترك نفسه لمدة نصف ساعة في جلسة هددة بصوت الطبيب الأجهش دون أن ينبس ببنت شفة مستمعاً فقط سابقاً في العالم الذي يوحى به له الطبيب الممارس للتنويم . وفي خلال بضعة أسابيع تراجع المرض وشفيت الأكزيميا تقريباً » .



يقول إميل : « بعد كل جلسة كنت أشعر براحة داخلية كبيرة كنت أفقدها قبل ذلك وكنت أعيش في كرب وهم . الآن لم أعد أخشى النظر في المرآة » .

حالات الشفاء تحت تأثير النوم المغناطيسى لا تعد ولا تحصى . تكتب معظمها فى تقارير للجرائد العلمية على أعلى مستوى - هنا أحد النجارين الذى عاد إلى النوم الطبيعى الذى أفقده لمدة طويلة - إحدى الباريسيات التى هجرت التدخين - أحد الموظفين الذى لم يكن يستطيع وضع قدميه على الأرض منذ ثلاث سنوات لاصابته الخطيرة فى أنسجة الركبة الناتج عن سوء التغذية أنشجت نقص تكلسى عظمى واستطاع السير أخيراً . وهناك ٢٣ مصاباً باضطرابات وظيفية فى الأمعاء تختفى . . . وصداع يذهب - ومنطقة تشفى - وأسنان تخلع بدون تخدير - ونزيف يتوقف . . . معجزات كما يسميها المؤمنون . . . الرأى الصحيح هو التأثير على النفس فى حالة مختلفة من حالات الوعى التى يغوص فيها التنويم المغناطيسى - والتنويم ليس دواء لكل الأعراض ولكنه وسيلة مثل الوسائل الأخرى تضاف إلى وسائل العلاج المتعددة .

يقول الدكتور جانو هوارو : « يوجد أربع محاور كبرى يكون فيها التنويم العلاجى هو الأمثل :



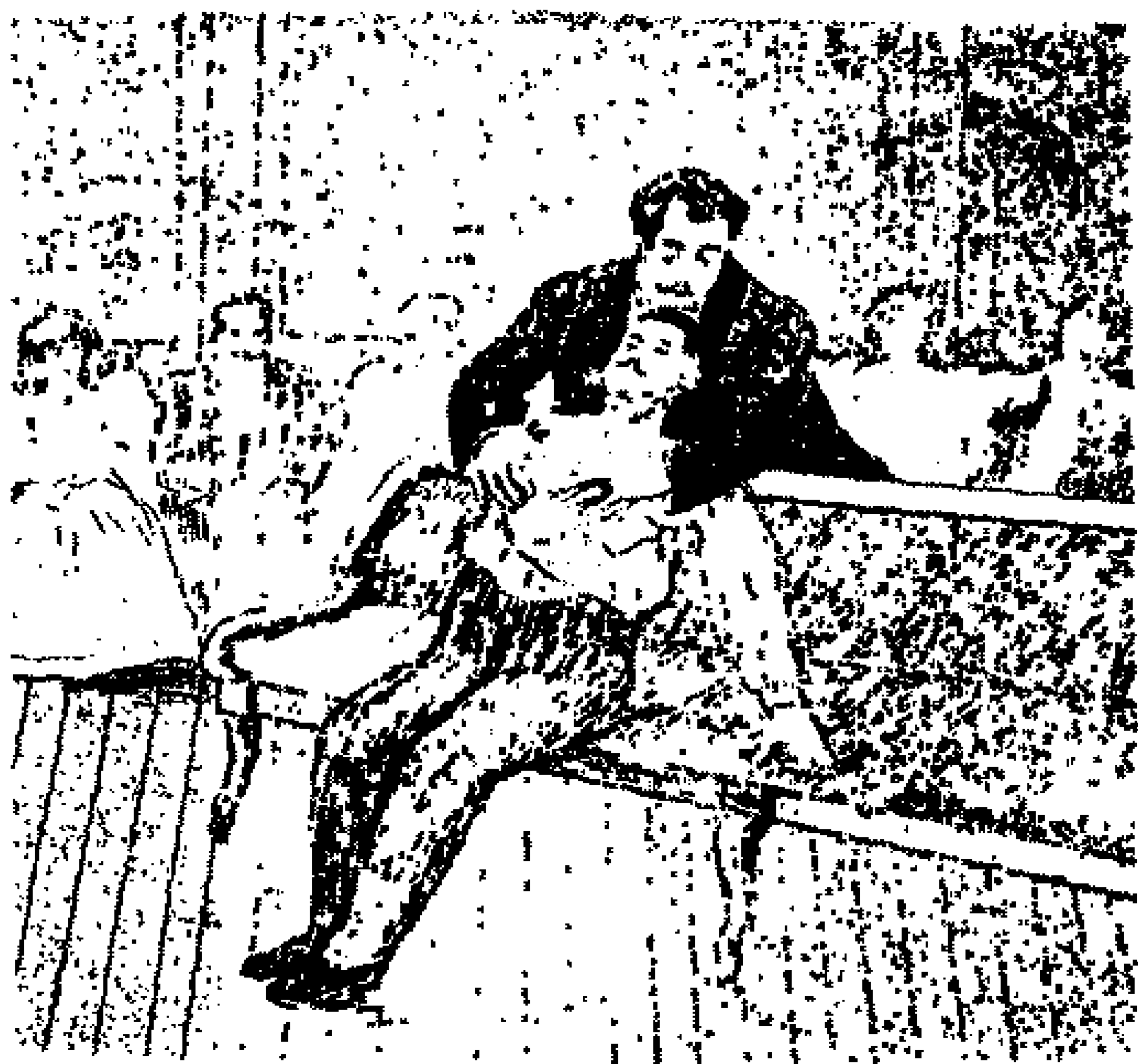
١ - علاج آلام الرأس . ٢ - علاج آلام الأسنان .

١ - الأمراض النفس جسمية مثل الربو والتهاب القولون  
النازف والإكزيما والقرح والخراجات ، والأمراض الجلدية  
عصبية والشآليل والاضطرابات الجنسية - يستخدم الدكتور  
جيلبار تورديمان الأخصائي الكبير في هذا القطاع ، العلاج  
بالتنويم المغناطيسى بتوسع .

٢ - الآلام : مهدئ ناجع للآلام ولتخفيف الأوجاع الناتجة  
عن الأمراض والحروق الخطيرة والطفح الجلدي الحويصلي  
على أعصاب الحس وآلام الوضع .

٣ - الميول الضارة كتسمم التبغ والسمنة وأمراض الجوع  
وإدمان الكحوليات . . حيث حققت نجاحًا يصل لـ ٧٠٪ .

٤ - الاضطرابات النفسية ، التشنجات وأوجاع انكماش  
العضلات التشنجية ، تقلص عضلات الوجه والشلل  
والرجفة وفقدان الصوت والثأأة في الكلام ( التي تصاحب  
ما يسمى بالهستيريا العصبية ) الخوف ، الانهيار العصبى  
والصدمة العصبية الناتجة عن حوادث الطرق والإرهاب  
والحروب . ولكن يجب تجنب التنويم لدى المرضى العقليين  
والذهانيون ذوى الشخصيات الغير سوية . للأسف وكما هو



تخفيف الشعور بالألم لدى المريض

الحال فى التحليل النفسى فإن الإحصائيات غي موجودة -  
يصادف الأطباء نجاحات كثيرة وأيضاً يصادفون فشلاً ( غالباً  
بسبب قلة التدريب لدى المعالج ) كما يشرح الدكتور بنهام  
الذى يعالج بالتنويم والدكتور مالارونز . بالإضافة لذلك فإن  
كان هناك ما يسمى للعلاج المغناطيسى فهو أنه لم يقن بعد .  
فكل من هب ودب يدعى أنه يمارس العلاج بالتنويم ومنهم  
المشعوذين . والبعض يبالغ ويدعى أن التنويم يساعد فى تعلم  
اللغات الأجنبية . ويكذب الدكتور ديديه ميشو هذا الإدعاء  
قائلاً : « الدراسات التى قمنا بها وتعززها الأبحاث الأمريكية  
تبين بوضوح أنه لا يمكننا أن نحفظ قائمة كلمات اللغات  
الأجنبية تحت تأثير النوم المغناطيسى بطريقة أفضل مما نحفظها  
طبيعياً فى حالة اليقظة » .

المهن الطبية تحاول أن تنظم المسألة ، فمنذ ٦ سنوات  
و ( الجمعية الفرنسية للتنويم ) لاتعترف بين أعضاؤها  
إلا بالعاملين فى مجال الصحة .

نعود للتساؤل : لماذا هذه التقنية التى عادت للظهور بقوة  
وكانت مدعاة للخزي سابقاً فى فرنسا - وليس فى بقية الدول  
- فى الماضى ولسنوات طويلة . لأن سلطة التحليل النفسى

الذى انتشر قد خنقها فى مهدها . ففى أكتوبر عام ١٨٨٥ حضر « فرويد » إلى مصحة الأمراض العصبية والهستيرية La Salpêtrière ليتلمذ على يدى شاركو Charcot . حيث تعلم التنويم الذى أثر فيه كثيراً . وعندما عاد إلى فيينا أدخل هذه التقنية فى أبحاثه ثم تخلى عنها سريعاً لسبب أساسى وهو أن هذا « النوم الواعى » لا يتمشى مع كل الأشخاص ، فهو رهن بعوامل خاصة بكل شخص على حدة وكما يقول الدكتور مالارويز فإن هدف « فرويد » كان أن يؤسس علماً إدراكياً تطورياً عالمياً ، فابتكر التحويل النفسى - أى الرجوع إلى الأحاسيس لدى المريض فى الماضى ، أساس نظرية التحليل النفسى مع المريض . وبالتالى كما فعل المعلم فعل تلاميذه وتعلم منه جميع المحللين النفسيين فى فرنسا ، حيث جشمت النظرية الفرويدية فى التحليل النفسى وغطت على ما عداها . وحيث كانت تجارب وممارسات العالم شاركو Charcot قد نسيت تماماً بعد موته . حيث علقت بالأذهان صورة التنويم كسأله علاج مغشوش لمرضى لا حول لهم ولا قوة ، كالعرائس المتحركة . وعلى التوازي كان الخلط فى الأذهان بين ما يقدم من عروض للتسلية ، وبين ما يستخدم فى عيادة الطبيب . لطالما عانى علم التنويم من هذه السلبيات - هنا

للتسلية وهنا للعلاج - وكما يقول البروفيسور « جان بيار أوليه » مدير الخدمة الطبية في مستشفى « سانت آن » :  
« الطب أحرز تقدماً كبيراً - فالدواء يسمح بالوصول في الأغلب الأعم إلى نتائج كنا نحصل عليها في الماضي - وليس دائماً - بالتنويم المغناطيسي والذي كَوَّن انطباعاً عاماً مضاداً نظراً للغيباب عن الواقع المحيط في حالة النوم » . أما في الخارج في الولايات المتحدة وكندا وبريطانيا وألمانيا - فإن تطبيقاته تتضاعف وتزداد ، أما في فرنسا فإنه ألقى في دولاب الغرائب . فمنذ ١٠ سنوات كان يعد على الأصابع الأطباء النفسيين والأطباء الذين يستخدمون هذه التقنية . ومن بينهم « ليون شيرتوك » الذي حاول استخلاصه من عالم النسيان ، وكما يصف بنفسه الصراع بين الأجيال بطريقة حماسية وفكاهية في كتابه « مذكرات مبتدع » .

اليوم يخرج هذا العلم من دائرة الظل . يمكننا أن نحصى في باريس وحدها آلاف الممارسين له . فقد بعث من جديد . أولاً لأن بعض المحللين النفسيين المنشقين على فرويد - مثل فرانسوا روستان المحلل النفسي الباريسي الشهير الذي نشر كتاب حول موضوع « التأثير » لدار نشر مينوي Minuit

هو وچاك بالاسى - قررروا إدخال هذه التقنية فى ممارساتهم  
الطبية وأعلنوا ذلك على الملأ .

ويقول « فرنسوا رويستان » : « النوم المغناطيسى بالنسبة لى  
يزيل الحواجز . واضعاً جانباً الذكاء والإرادة والتوجه  
الواعى » . فإن التحليل النفسى الجفاف وطويل الأمد  
يخسر أيضاً أمام المعالجة النفسية القصيرة التى تأتىنا رأساً من  
الولايات المتحدة . فالعلاج التنويمى ( الهادىء ) لميلتون  
إريكسون أكبر المعالجين بالتنويم - حيث اختصر الإيهاء إلى  
أقل مدى - وتبعه فى ذلك مئات التابعين الفرنسيين : يقول  
ديديه ميشو : « إريكسون ضد التحليل النفسى . بالنسبة له  
فإن العقل الباطن خيرٌ ومصلح . أما العقل الباطن فى التحليل  
النفسى فهو يعتبر مكاناً للكبت والممنوع . . التنويم المغناطيسى  
تبع إريكسون تفاؤلى ، يعتمد على دينامية تأتى من الداخل .

إن الموجة الإريكسونية التى تشغل مشغفى البلاد واتحاد  
المحللين النفسيين الشهيرين وصورة « شاركو Charcot التى  
تعود للظهور . . تلك هى بواذر الربيع .





في نهاية القرن الماضي في فرنسا ، العالم *Charcot* في مصحة  
الـ *Salpêtrière* ودرس عملي جماعي للأطباء في التنويم المغناطيسي .

يبقى أن نقول أنه في فرنسا مازال التنويم مصاب باللعنة في أكبر مراكز البحث العلمي . ولكن يقول الدكتور « دانييل ويدلوتش » مدير مستشفى ومصحة Salpêtrière والذي يرأس في نفس الوقت قسم السيكولوجيا والسيكوفسيولوجيا للمركز القومي للبحث العلمي : « لا نطلب إلا دراسته دراسة متأنية عن قرب » . ويعلن الدكتور « بولار جوجان » مدير معمل كهرباء الفسيولوجيا بمستشفى « سانت آن » في باريس : « بالنسبة لي أهتم بالموضوع جداً إذا قدمت لي تجارب جيدة ومتنوعة في الموضوع » . ويقول ليون شارتوك : « هذه الظاهرة تستحق التوقف عندها طويلاً . وتجري دراسات وأبحاث متعلقة بها على هامش السيكولوجيا والبيولوجيا وعلم الأثروبولوجيا وصفات الأنثولوجيا » .

وهذا أيضاً هو رأي البروفيسور جورج لاباساد مدرس الأنثروبولوجيا السيكولوجية في معهد الأنثولوجيا في جامعة باريس ٧ الذي نظر للموضوع بعين الباحث ويقول أن التنويم هو رعب المجتمعات الغربية وبالنسبة لي توجد علاقة في الأذهان بين مظاهر التنويم المغناطيسى الحديث وبين الخزعبلات

والممارسات الدجلية والشعوذة القديمة نجد فيها تشابهاً في  
العلامات والمظاهر .

الآن يراجع الأطباء والمحللين النفسيين أوراقهم . وبدأ  
التنويم يظهر كوسيلة علاج حان الوقت للبحث ومحاولة فهم  
هذه الميكانيكية العميقة النفس جسمية - لسلطان الروح على  
النفس والجسد Françoise Harrois - Mounin .

## إحصاء طريف حول التنويم المغناطيسى

أجرى فى فرنسا فى ٨ / ١ / ١٩٩١

على ألف شخص يمثلون جميع شرائح المجتمع الفرنسى

من سن ١٥ حتى سن السبعين

١٠٠ ٩٠ ٨٠ ٧٠ ٦٠ ٥٠ ٤٠ ٣٠ ٢٠ ١٠ ٠

★ سؤال رقم (١) : ما رأيك فى الظواهر التالية هل هى حقيقة أم خداع ؟

ظاهرة حقيقية	خداع	لا إجابات
التنويم المغناطيسى	٧٣٪	٢٢٪ ٥٪
البحث عن الآبار بعصا شجرة بندق	٦٥٪	٢٦٪ ٩٪
نقل الأفكار عن بعد (تليباتى)	٦٢٪	٣١٪ ٧٪
الرؤية فى البللورة	٤٠٪	٥٢٪ ٨٪
المائدة المستديرة	٢٢٪	٦٩٪ ٩٪

★ غالبية الفرنسيين يظنون أن التنويم ليس نوع من التحايل ، لكن ظاهرة حقيقية (٧٣٪) ومعروف ، بما أنه النسبة للشريحة

التي « بلا إجابة » ضعيفة جداً (٥٪) . بالإضافة لذلك فإن وجود التنويم شيء مُسلّم به بين الشريحة الاجتماعية المتميزة (٨٨٪ من ذوى المهن الحرة وشاغلي الوظائف العليا) كذلك بين الأكثر ثقافة (٨٨٪ ممن حصلوا على تعليم عالٍ) وهذا يجعله يختلف عن بعض الممارسات مثل الكرة اللامعة والمائدة المستديرة . . . لأنه عادة ما تكون الطبقات المتوسطة والشعبية التي توافق على الممارسة الغير طبيعية .

### ★ سؤال رقم (٢) : هل تتفق مع الآراء التالية ؟

- |                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| معظم الناس يمكن أن يناموا مغناطيسياً | ١٥٪ |
| بعض الأشخاص فقط يناموا مغناطيسياً    | ٧٤٪ |
| لا أحد يمكن أن ينام مغناطيسياً       | ١١٪ |

✳ هذه النتائج تكمل سابقتها . فالجمهور المثقف له حاسة « اختيارية » للتنويم كشيء واقعي فيعتبره ٧٤٪ قادر على تنويم قلة من الأشخاص . هذه الرؤية شبه ثابتة . إلا عند الشباب الصغار الذين يميلون إلى اعتبار « أن معظم الناس قابلون للتنويم » .

★ سؤال رقم (٣) : هل تعتقد أنه يمكن تنويمك ؟

١٨%	- نعم بالتأكيد
٣٥%	- نعم ربما
٢٢%	- لا بالتأكيد المحتمل
٢٥%	- لا بكل تأكيد بتاتاً

• معظم الجمهور يعتقد أن قلة من الناس قابلة للتنويم فإن ٥٣% ممن سئلوا يظنون أنهم ضمن هذه القلة القابلة للتنويم . يزداد هذه الاعتقاد عند الشباب . أما عدم الاعتقاد في القابلية للتنويم تزداد كلما تقدمنا في السن . الذي يبدو معه عدم القابلية لتقبل أى تأثيرات جديدة .

★ سؤال رقم (٤) : في حالة المرض هل تلجأ لوسيلة من الوسائل الآتية بعيداً عن الطب الكلاسيكى ؟

نعم في بعض الحالات	لا في ولا حالة	بلا إجابة
٨١%	١٦%	٣%
٧٨%	٢١%	١%
٥٩%	٣٥%	٦%
٢٣%	٧٣%	٤%

• قليل من الناس يدّعون أنهم يشقون في التنويم كعلاج وهذه النسبة لا تتغير أبداً مع السن أو مع التربية ولا الوسط الاجتماعي المهني . بينما يميل الوسط الاجتماعي المتميز إلى استخدام الطب العلاجي فإن شاغلي الوظائف العليا لا تميل أكثر من غيرها للجوء للعلاج المغناطيسي .

★ مسرّال رقم (٥) : في رأيك هل التنويم المغناطيسي وسيلة فعالة ؟

فعالة      خير فعالة      لا إجابات

- تساعد في علاج الإكتئاب والانهيار العصبي

%٥٣      %٣٠      %١٧

- تساعد على التخلص من التدخين والكحول والإفراط في الطعام والسمنة

%٤٢      %٤٦      %١٢

- تخفف الآلام

%٣٧      %٤٦      %١٧

- تحمل المشاكل الجنسية

%٢٧      %٥٠      %٢٣

- تساعد على تعلم اللغات

%١٧      %٦٤      %١٩

• نلاحظ هنا نسبة ( بلا إجابة ) مرتفعة علامة على أن مجال التنويم المغناطيسي حتى الآن غير مأخوذ به . ونسجل

نسبة عالية للرأى السلبى . هذا ما يتعلق بفاعلية التنويم فى علاج الاكتئاب . حتى بين أوساط شاغلى الوظائف الإدارية العليا وذوى المهن الحرة الذين يعرفون حقيقة التنويم ، فإن اعتقادهم لا يذهب أبعد من ذلك إلا فى حالة علاج إدمان الكحوليات والتدخين .

---

دانييل برا . . باحث فى المؤسسة الوطنية للعلوم السياسية .



## **أهم المراجع**

1. **Personal Magnetism By: EDMUND SHAFTEBURY.**
2. **A Dictionary of Psychology (JAMES DREVER).**
3. **All About Hypnosis (Flashbook, 1968).**
4. **L'Hypnotisme par l'image. (J. Piliatre).**
5. **L'Hypnose et les Phénomènes psi (Dominique Webb).**
6. **Les mystères de l'Hypnose (Georges de Dubor).**
7. **Le Magnétisme Animal (Dr. J.S. Morand).**
8. **Maladies Nerveuses (W. Seffer - G-Gasne).**
9. **Psychothérapie (ANDRÉ THOMAS).**
10. **La Psychologie inconnue (E.Boirec).**
11. **Traité D'Hypnotisme (Dr. Paul Joire).**
12. **L'EXPRESS Nu. 2072 Hypnose - la Fin du Tabou.**

# المؤلف في سطور

• الاسم : نيل إبراهيم خالي .

• السن : ٤٩ .

• المؤهل : - ليسانس آداب اللغة الفرنسية

جامعة عين شمس .

- دبلوم عالي الترجمة الفرنسية

جامعة القاهرة .

• الوظيفة : مدرس .



المركز القومي للمخطوطات والنشر والتأليف

٢٤٧٣٧٤١ - القاهرة - مكتبة

٤٧٤٦٩٩ - مكتبة - مكتبة

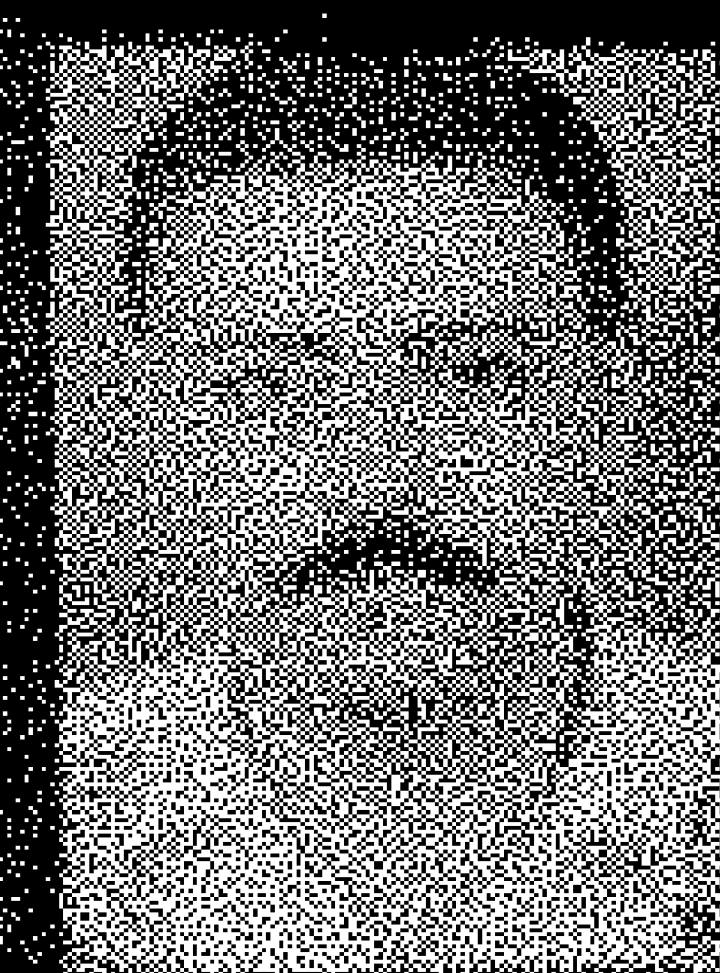


# التنويم المغناطيسي ..

علم التنويم المغناطيسي اليوم بعد تثقيفه من الشوائب التي علقته به أصبح أداة فعالة في يد آلاف الأطباء والعلماء في أمريكا وروسيا وأوروبا لعلاج الأمراض النفسجسمية والربو والقرح والإكزيما والفراغات والأمراض الجلدية والجنسية وشهيدة الأم الوضع والحروق والطفح الجلدي والنسمنة وتسمم التسميع وإدمان الكحول والاضطرابات والتشنجات والشلل وفقدان الصوت والخوف والشلل والإنهيار العصبي والصدمات العصبية والصداغ وخلع الأسنان بدون تخدير وكذلك إجراء الجراحات الكبرى .

أعني أن يضيف هذا الكتاب ومن هذه الزاوية التي عالجهها - أي زاوية علم التنويم التجريبي وليس العلاجي - بداية انطلاق إلى آفاق رحبة في خدمة الإنسانية .

الكتاب



نبيل إبراهيم غالي  
ليسانس الآداب من جامعة  
عين شمس مع دراسات عليا  
شارك في العديد من حلقات  
البحث المتعلقة بموضوع  
الكتاب .

زار العديد من دول العالم التي  
تولي هذا الموضوع اهتماما  
علميا تطبيقيا .

متابع للجدید فی علم التنويم  
التجريبي ويتطلع إلى تجميع  
قواعد هذا العلم في مصر .

DAR AL-AMEEN

طباعة • نشر • توزيع

دار الأمين

شارع أبو المصالي (خلف القوس البريطاني) الصحبورة، قنيسون / ساكن ٢٤٧٦٩١

شارع البستان الدكية من شارع الألفي مطابع سجل العرب، القاهرة ٥٤٣٦٧٠٦

To: [www.al-mostafa.com](http://www.al-mostafa.com)